制作 ゲーム 運動 介護の現場で役立ちます!
レクリエ
RECREA
現場で役立つ情報がいっぱい!
レクリエ 検索
https://recrea.jp/
大好評!
ごぼう先生の
童謡・唱歌で
お達者体操
GOBOU
7・8月 [2020]
別冊家庭画報
特集
生活動作を改善する
少人数でもできる
手・指を動かす
レクリエーション
壁面 高原に咲くユリ
制作 七夕の壁飾り
作って飾れる!
季節を楽しむ
今月のカレンダー
ホワイトボードでできる
脳トレレク
虐待の芽を摘むために
不適切ケアを見直そう
会話のきっかけに役立ちます!
今日は何の日?
コピーして使える
パズル&ぬり絵

さあ、もう一歩
その先へ。

働きながら、社会福祉主事を取りませんか？

受講者募集中

社会福祉主事資格認定通信課程　秋期コース

受講期間	**2020年10月1日～2021年9月30日**
受講料	**89,000円**（税込額、テキスト・教材費・スクーリング授業料含む）
申込締切	**2020年6月30日(火)** 消印有効
学習について	1年間の通信学習と、5日間のスクーリングにより習得します。

POINT

1. **受講満足度95%**
   特にスクーリング参加の満足度が高い！
2. **毎年約5,000名が受講**
   20～60才代の幅広い年齢の方が受講されています。
3. **宿泊施設を併設！**
   じっくりしっかりとスクーリングに臨めます。

その先とは…
相談援助職をはじめ、介護職も保育職も医療職も事務職も、専門分野の知識だけでなく、さらに福祉の幅広い知識を得ることで、支援力や応用力を高め、さらなるステップアップを目指しませんか？

社会福祉主事とは	社会福祉主事資格は、多くの民間社会福祉現場において職員の基礎的な資格として位置づけられています。

問合せ 申込先
全国社会福祉協議会中央福祉学院　tel:046-858-1355　fax:046-858-1356
【社会福祉法人全国社会福祉協議会 中央福祉学院 社会福祉主事係】
〒240-0197　神奈川県三浦郡葉山町上山口 1560-44
ホームページ：https//www.gakuin.gr.jp

制作 ゲーム 運動 介護の現場で役立ちます!

レクリエ

[2020] 7・8月
表紙イラスト／丹下京子
表紙デザイン／村沢尚美 (NAOMI DESIGN AGENCY)

4 壁面 みんなで作る壁面7・8月 高原に咲くユリ

6 カレンダー 季節を楽しむ 今月のカレンダー あさがお／ゆかた

8 制作 季節の制作
七夕の壁飾り／カモメの吊るし飾り
ひまわりのフォトフレーム

14 音楽 体が動く 歌を楽しむ 音楽レク

18 ゲーム 生活動作を改善する ＼少人数でもできる／ 手・指を動かすレクリエーション

28 脳トレ ホワイトボードでできる 脳トレレク

32 体操 ごぼう先生の 童謡 唱歌 で お達者体操

34 料理 ごはんで簡単! 料理レク 水ようかん／五平餅

38 レクリエCafé おたよりをご紹介します!

44 レクリエ PICK UP! プレゼントつき!

47 特集 虐待の芽を摘むために 不適切ケアを見直そう

56 認知症ケア 経験やカンに頼らない 根拠のある認知症ケア

60 悩み相談 こんな時、どうすればいい? 介護現場のお悩み相談室

62 介護最新ニュース

63 話のネタ 会話のきっかけに役立ちます! 今日は何の日?

76 ぬり絵 季節のちぎり絵 美しいぬり絵 ぬり絵カレンダー

92 パズル パズルで脳トレ

106 すぐに作れるコピー用型紙集

110 次号予告

ハガキ アンケートにお答えください!

111 年間購読のご案内

みんなで作る壁面

7・8月

高原に咲くユリ

おりがみで作るユリの花。
色とりどりのユリを、高原いっぱいに咲かせましょう。

制作／阪本あやこ　折り図／大森裕美子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ねらい

- 紙を貼る、折る、切るなどの作業を通じ、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
- ユリのできあがりに、**喜びと充実感を味わう**。

● 材料

おりがみ（15㎝四方　ピンク系、オレンジ、黄色、白）／お花紙（黄色）／画用紙（背景用各色）

● 用具

はさみ／のり／丸い鉛筆やペン

型紙 p.106

ユリの作り方

1 図のように、おりがみ２枚をのりでつなぎ、折る。

①図のように３回折ってから、型紙に合わせて赤線で切る。

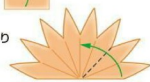
②色面を表にして広げ、点線のところで折る。

③折り返した白の面にのりを塗り、点線のところで折って貼る。

2 筒状になった花を広げて形を整え、花びらに鉛筆などを巻き、１枚ずつカールさせる。

3 お花紙（黄色）を1/3に裂き、こよりを作る。半分に折ってのりをつけ、花の中に差し込んでとめる。花の根元を潰す。

季節を楽しむ
今月のカレンダー

7月
あさがお

花や風物などをモチーフに、季節を感じられるカレンダーを作りましょう！

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6					
12	13					
19	20					
26	27					

型紙 p.106

● 材料

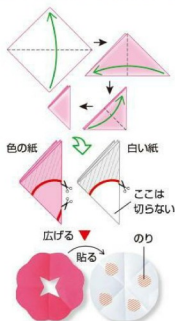
台紙用の画用紙（八つ切り）／おりがみ（ピンクや紫、白）／画用紙（緑系、茶系）

●カレンダー部分は、p.88を140％に拡大コピーして台紙の下半分に貼る

作り方

1. 色のおりがみと白いおりがみをそれぞれ右図のように折り、コピー型紙を利用して切る。
2. ❶を広げて２色重ねて貼る。のりはところどころ３～４か所に塗るだけにし、少しずらしてふんわり貼るとよい。
3. コピー型紙を利用して、画用紙から葉とつる、垣のパーツを切り出す。つるは丸いペンなどに巻いてカールさせる。
4. 台紙に垣のパーツを「井」の字の形に貼り、その上に花と葉、つるを貼る。

8月

ゆかた

型紙
p.107

● 材料

台紙用の画用紙（八つ切り）／千代紙／紙テープ（各色）／画用紙（白）／色鉛筆（灰色）

●カレンダー部分は、p.90を140％に拡大コピーして台紙の下半分に貼る

作り方

1. p.107の折り図を参考に、15㎝四方の千代紙でゆかたを折る。
2. 好みの色の紙テープを12㎝の長さに切り、1の帯として巻いて貼る。
3. 同色の紙テープを30㎝の長さに切り、一度くしゃくしゃに丸めてから広げ、ちょう結びにする。端を適度な長さに切って2に貼る。
4. コピー型紙を利用し、画用紙（白）からうちわを切り出す。色鉛筆で線を描き、3とともに台紙に貼る。

制作／前田ビバリー　折り図／大森裕美子
写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

天の川を新聞紙で描く

七夕の壁飾り

新聞紙を使って天の川を描き、願い事を添えて七夕の飾りを作りましょう。

制作／おさだのび子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが機能訓練！

新聞紙を丸めたり、ポンポンたたいて着色したりする作業が、手指の機能向上につながります。

元気でいられますように

ねらい

- 丸める、たたく、切る、貼るなどの作業を通じて、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
- 新聞紙で絵を描く新鮮さを味わい、**脳の活性化を促す**。
- 行事作品を作ることで**季節感を味わい**、また**今を意識する**。

準備

●新聞紙の１面を４等分にしたものを、１人３～４枚用意する。

●それぞれの用紙から台紙、帯、短冊を図のサイズで切り出す。

21cm

台紙２枚（紺の画用紙）

30cm

21cm

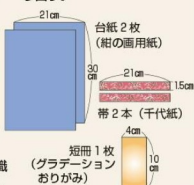
1.5cm

帯２本（千代紙）

4cm

短冊１枚（グラデーションおりがみ）

10cm

●コピー型紙を利用して、厚紙から織り姫、彦星、天の川の型を切り出す。

型紙 p.107

● 材料

画用紙（紺、ピンク、緑）／画用紙またはおりがみ（白、黄、オレンジ）／グラデーションおりがみ／千代紙／ひも（30cm程度）／新聞紙／絵の具（白、黄）／厚紙

● 用具

はさみ／のり／鉛筆や色鉛筆（ピンクなど）／水性ペンや筆ペン／セロハンテープ／クラフトパンチ（星形）／スチロールトレー

新聞紙で天の川を描く

このくらいのゆるさに

1 新聞紙を軽く丸める。できた凹凸を使って描くので、あまりギュッと固く丸めない。

2 スチロールトレーなどに絵の具(白)を出す(水で薄めない)。やさしく円を描くように１に絵の具をつける。

こんなふうに絵の具がつく

※見やすくするため黄色を使用しています

紙の切れ端などに２～３回ポンポンし、余分な絵の具を落とす。

3 ２でポンポンと軽くたたくようにして、台紙の１枚にまんべんなく着色する。同様にして上から黄色を重ねる。

4 絵の具が乾いたら、型を利用し、色鉛筆で天の川の形を写して切り出す。

天の川を切ったところ。

仕上げる

5 型を利用し、ピンクの画用紙に織り姫、緑に彦星の形を写して切り出す。

6 もう１枚の画用紙(紺)の台紙に４の天の川を貼る。

千代紙の帯を上下に貼る

短冊に願い事を書いて貼る

画用紙またはおりがみをクラフトパンチで抜いてちりばめる

7 バランスを見ながら、織り姫、彦星などの各パーツを６に貼る。最後にセロハンテープでひもを裏面に貼る。

ここが
機能訓練！

型紙を写したり、
紙を切ったりする作
業が手指の機能訓
練になります。

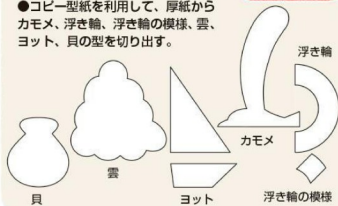
さわやかな夏を運ぶ

カモメの吊るし飾り

大空をゆったり飛ぶカモメと海をイメージしたモチーフで
吊るし飾りを作りましょう。

制作／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

準備

●コピー型紙を利用して、厚紙からカモメ、浮き輪、浮き輪の模様、雲、ヨット、貝の型を切り出す。

ねらい

- 型紙を写す、紙を切る、色を塗るなどの作業を通じて、**手指の巧緻性の維持・向上を図る。**
- 制作を通じて季節を感じ、ほかの作品と一緒に飾ることで**他者の存在を意識する。**

● 材料

画用紙（白、水色、ピンク、薄黄色、青、赤など）／リボン／厚紙

● 用具

はさみ／ボンド／鉛筆／色鉛筆（白、青など）／新聞紙

カモメを作る

1 型を利用し、二つ折りにした画用紙(白)にカモメの形を写し、切り出す。

2 1を広げ、赤線のところに切り込みを入れる。

3 翼の先を色鉛筆(青)で塗る。裏も同様に。

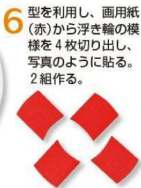
4 翼を指でしごき、カーブさせる。

配慮のポイント

指でしごくのが難しい場合は、丸いペンなどに巻いてもよいでしょう。

カモメができたところ。

浮き輪を作る

5 型を利用し、二つ折りにした画用紙(白)に浮き輪の形を写して切り出し、広げる。

6 型を利用し、画用紙(赤)から浮き輪の模様を4枚切り出し、写真のように貼る。2組作る。

パーツを作って吊るす

7 雲、ヨット、貝のパーツも型を利用し、画用紙(各色)に形を写し、切り出す。1セット2枚ずつ作る。

雲

ヨット
船体に色鉛筆(白)で線を引く。

貝
色鉛筆（白）で模様を描く。

8 カモメの切り込みにリボンをはさみ、位置を決めてから体を二つ折りにしてボンドで貼り合わせる。

9 浮き輪、雲、ヨット、貝のパーツは2枚でリボンをはさみ、ボンドで貼り合わせる。

紙コップを生かして

ひまわりのフォトフレーム

夏にぴったりのフォトフレームです。
利用者さんの誕生日のプレゼントにしてもいいですね。

制作／本永京子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ここが機能訓練！

色画用紙の帯を貼ったり、丸みをつけたりする作業が、手指の維持・機能向上につながります。

ねらい

- 切る、貼る、しごくなどの作業を通じて、**手指の巧緻性の維持・向上を図る**。
- 帯を放射状に考えながら貼ることで、**脳の活性化を促す**。
- 季節感のある実用品を作ることで、**生活意欲の向上を図る**。

材料

画用紙（黄色系各色、緑）／マスキングテープ（黄色系や赤系：1.5㎝幅で柄があるもの）／クラフト紙の紙コップ（底の直径が5㎝程度のもの）／厚紙／ひも（15㎝）

型紙
p.109

用具

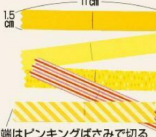
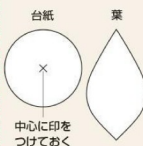
はさみ／ピンキングばさみ／のり／ボンド／色鉛筆（白など）／セロハンテープ

準備

利用者に準備を手伝ってもらうときは……

◀1.5㎝幅に切った厚紙を定規代わりにするといいでしょう。

◀柄のある帯は、あらかじめ画用紙にマスキングテープを貼っておいてから切ります。

●画用紙（黄色系）から図の寸法で帯をたくさん切り出す。長辺の中央に目安となる線も引いておく。マスキングテープを貼った柄の帯も混ぜると楽しい。

●コピー型紙を利用し、厚紙で台紙を作る。また、厚紙で葉の型も作っておく。

●紙コップを写真のようにカットし底を切り出す。

ひまわりの花を作る

1 画用紙の帯を 8 本用意する。好みでいろいろな色・柄を交えるとよい。厚紙の台紙にのりで帯を貼っていく。

2 十字になるように 2 本目の帯を貼る。次に十字のあいだに 2 本……というふうに 8 本の帯を貼る。

8 本をすべて貼ったところ。

3 凹面が上になるように、紙コップの底をボンドで **2** の真ん中にしっかり貼る。

貼ったところ。

4 紙コップのふちのところで花びら（帯）を軽く折り上げ、指でしごいて丸みをつける。

仕上げる

5 型を利用し、画用紙（緑）に葉の形を写して切り出す。一度くしゃくしゃに丸めてから広げる。

葉を広げたところ。

6 **4** を裏返して葉を貼り、セロハンテープでひもを貼る。表に返し、紙コップの底に好みの写真を貼る。

音楽レク

歌いながら体操することは、腕や足だけでなく、認知機能や口腔の機能向上にも効果的です。同じ動きができなくても大丈夫！無理なく、楽しみながら行いましょう。

はじめに
- ●体操を行う時は音楽はかけずに、アカペラで歌いましょう。
- ●利用者の動きをよく見て、リズムを調整しましょう。

監修・プラン／山崎律子
（株）余暇問題研究所代表取締役、主席研究員。日本レジャー・レクリエーション学会理事。日本老年行動科学会常任理事。『参加したくなる 介護現場のレクリエーション』（中央法規出版）など著書多数。

イラスト／浅羽ピピ

♪ 夏は来ぬ

ねらい1 手指の柔軟性を高める

手指を動かすことで可動域が広がり、柔軟性や手指の巧緻性の維持・改善につながります。

<言葉かけ例>
- 指を動かす訓練で、**つまむ力**がつきます。
- 手首をひねる動きは、ドアノブを回す時など**普段の生活に役立ちます**よ。

ねらい2 上肢の筋力強化

腕を上げ下げしたり、腕を曲げながら指を動かしたりすることで、上肢の筋力強化につながります。

<言葉かけ例>
- しっかり動かすことで**筋力がつきます**よ。
- ゆっくりでいいので、**指同士をしっかり合わせましょう**。

夏は来ぬ

作詞／佐々木信綱　作曲／小山作之助

卯の花の　匂う垣根に
時鳥（ほととぎす）　早も来鳴きて
忍音（しのびね）もらす　夏は来ぬ

五月雨（さみだれ）の　そそぐ山田に
早乙女（さおとめ）が　裳裾（もすそ）ぬらして
玉苗（たまなえ）植うる　夏は来ぬ

やってみましょう！

親指と薬指で同じ動きをくり返す。

親指と小指で同じ動きをくり返す。

特集 生活動作を改善する

＼少人数でもできる／

手・指を動かすレクリエーション

生活動作の改善につながるレクリエーションをご紹介します。今回のテーマは「手・指を動かす」。グループでも少人数でも楽しくできるレクを集めました。

イラスト／福井典子 (資)イラストメーカーズ 撮影／伏見早織（世界文化ホールディングス）

監修／尾渡順子
医療法人中村会 介護老人保健施設あさひな 認知症介護レクリエーション実践研究会。介護現場での実践者として日本各地でレク研修を行っている。

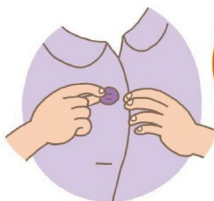
監修／医療法人中村会 介護老人保健施設あさひな リハビリテーション科

生活に必要な手・指の動作とは?

この特集では、生活動作で特に重要な３つの動きを改善するのに効果的なレクを集めました。

握る

５本の指すべてを曲げて、指と手のひら全体に力を入れてものを持ちます。コップを持つ、杖を握る、手すりをつかむなどの動作につながります。

つまむ

指先ではさんで物を動かしたり、持ったりします。更衣の際の服をつまむ、ボタンをとめる、食事の際に箸などを使うといった動作につながります。

ねじる

手・指全体で持ったものを、手首を返してねじります。布巾や雑巾を絞る、ドアノブをまわすなどの動作につながります。

座ったままで個人や少人数でもできる！

手・指をしっかりと動かすことは、食事や更衣、掃除などさまざまな生活動作の維持や巧緻性の向上に効果があるだけでなく、脳の活性化にもつながります。

今回ご紹介するレクは、「ねじる」「詰める」「はじく」「つかむ」など、自然と手・指に力が入り、指を曲げたり伸ばしたりする動作を取り入れています。基本のルールではグループで楽しくできる内容にしていますが、個人や少人数で行うことも可能です。

席を移動せずに座ったまま、いつでもどこでもできるレクばかりですので、状況に合わせて行ってみてください。

効果的に レクを行うためのポイント

1 無理をしないで少しずつ行う

リハビリ職や医療職に相談しながら、無理のないように行うことが大切です。手・指の関節などに疾患のある人や痛みがある人は行わないようにしましょう。

2 継続して行う

最初はスムーズにできなくても、何回もくり返すことでコツをつかむことができます。バリエーションなどで回数を増やし、さらに継続して行うことが機能向上につながります。

3 効果を伝え、手指の動きを意識する

行っているレクが日常生活のどんなことに効果があるのかを伝えることで、利用者の意欲がアップし、意識して手・指を動かすことにつながります。

最少人数2人～

新聞紙ねじりゲーム

制限時間内に、新聞紙をいくつねじれたかを競います。

ねらい

- 新聞紙をねじることで握力を向上させる。
- 競い合うことで高揚感を得る。

隊 形

2チームに分かれて座る。

用意するもの

新聞紙 1 枚の長辺を、7～8㎝幅になるように折る。1人2～3枚程度用意する。

1 新聞紙をねじる

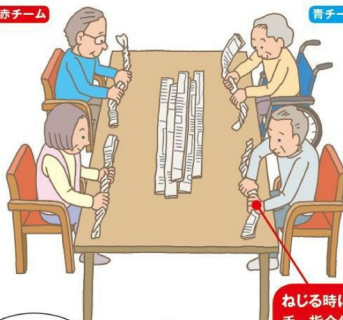
テーブルの中央に折った新聞紙を置く。スタートの合図で1人1枚の新聞紙を取り、端からねじる。

ねじることが難しい人の場合は

認知機能の低下などでねじることが難しい人には、動作に慣れるまで介護者が一緒に行います。また、新聞紙をねじりやすい太さに調節するとよいでしょう。

2 時間内にたくさんねじったチームの勝ち

新聞紙がなくなるまで続け、より多くの新聞紙をねじったチームの勝ち。

少人数で行うには チーム戦ではなく、1対1で行うようにしましょう。

ねじり方にばらつきが出る場合は、直径5㎝の丸を切り抜いた画用紙を用意し、その穴に通ったものだけをカウントしてもよい。

最少人数2人～

傘袋詰めゲーム

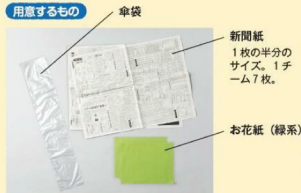
新聞紙を丸めてお花紙で包んだものを豆に見立て、傘袋に詰めるはやさを競います。

ねらい

- 丸めて詰める動作で、指先の巧緻性や握力を向上させる。
- チームで役割分担して協力することで、他者とコミュニケーションを図る。
- 競い合うことで高揚感を得る。

隊形

1チーム3人で横並びに座る。

用意するもの

1 新聞紙を丸めて傘袋に詰める

3人の役割を決める。スタートの合図で、丸める人は新聞紙を丸めて包む人に渡す。包む人はそれをお花紙で包んで豆に見立てて詰める人に渡す。詰める人は豆を傘袋に詰める。

認知症の人の場合は

巧緻性の低下などにより、詰めることが難しい場合があるので、丸める役割をお願いするなど工夫しましょう。

2 先に7個詰めたチームの勝ち

豆に見立てた玉を先に7個詰めたチームの勝ち。

先に7個詰められた青チームの勝ち！

丸める、包む、詰める動作を1人で行い、1対1で競いましょう。

最少人数２人～

くちゃくちゃ数合わせ

丸めた紙を広げて、書かれた数字の合計を競ったり、ペアを見つけたりします。

ねらい

- 丸めた紙を広げることで、指先の感覚を刺激し、手･指の巧緻性を向上させる。
- 競い合うことで高揚感を得る。
- 数字を見つけたり計算したりすることで、脳を活性化させる。

隊形

２チームに分かれて座る。

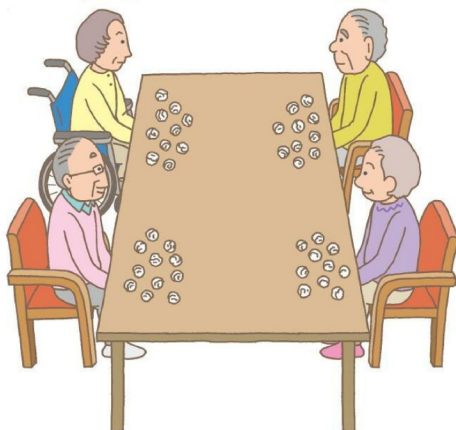
用意するもの

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

A４のコピー用紙を半分に切り、１～10の数字を書く。人数分用意する。

紙を配る

１～10の数字が書かれた紙をそれぞれに配る。数字が見えないよう、利用者に紙を丸めてもらい、手が届く範囲にランダムに置く。

利用者に紙をぎゅっと丸めてもらうことで、握力アップにもつながります。

1回戦

2 それぞれ1枚広げて、チームで数字を合計する

利用者は丸めた紙のなかから1つ選び、広げる。紙に書かれている数字をチームで合計し、数字が大きいほうの勝ち。

赤チーム

青チーム

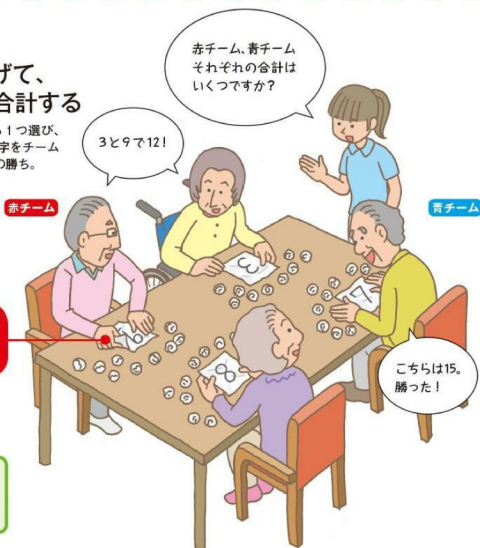
赤チーム、青チームそれぞれの合計はいくつですか？

3と9で12！

こちらは15。勝った！

指先の感覚を刺激し、巧緻性向上につながる

片麻痺の人の場合は

介護者が片方の手を添えて、紙を広げるのをサポートしましょう。

2回戦

3 数字のペアを2組作る

広げた紙を再度丸める。2回戦は、介護者が「3と5を探してください」などと2つの数字を言い、それぞれが紙を広げて数字を探す。ペアの数字をはやく見つけたチームの勝ち。

少人数で行うには 1対1で以下のようなルールで行うとよいでしょう。

- 指定された数字を見つけるはやさを競う
- すべて広げ、1～10まで並べるはやさを競う

最少人数２人～

ピンポン球ビリヤード

ピンポン球を指ではじいて、点数の書かれた穴に入れます。

ねらい

- ピンポン球をはじくことで、手･指に力を入れ、指を曲げ伸ばすトレーニングを行う。
- 点数を競うことで高揚感を得る。
- どこに入るかわからない偶然性を楽しむ。

隊形

自由な隊形でテーブルに座る。

用意するもの

作り方

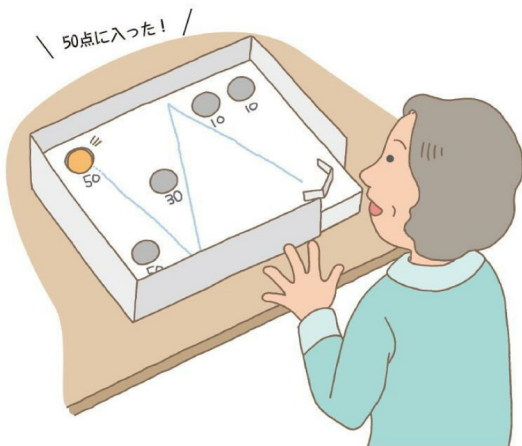
指でピンポン球をはじく

ビリヤード台にピンポン球をセットし、入れたい穴をねらって指ではじく。

はじく力が弱い人の場合は

１本の指だけではじくのではなく、すべての指を使ってはじいてもよいでしょう。

2 入った穴の合計点数を競う

1人5回行い、ピンポン球が入った穴の合計点数を競う。

アレンジ いろいろな指ではじく

トイレットペーパー芯で作ったサイコロを使って、はじく指を指定して行うと、ゲーム性が高まります。いろいろな指を使うことになるので、巧緻性の向上にも役立ちます。

1 使う指を決める

トイレットペーパー芯をつぶして折り目をつけ、4面のサイコロを作る。それぞれの面に、人さし指、中指、薬指、小指と書く。サイコロを振って使う指を決める。

2 指定された指ではじく

サイコロで出た指を使ってピンポン球をはじく。1、2を5回ほどくり返して合計点数を競う。

最少人数2人～

たまたま取った玉ゲーム

箱の中に手を入れて、指の感触だけで指定されたものをつかみ取ります。

ねらい

- 箱の中のものをつかむことで、手・指の巧緻性を向上させる。
- 様々な感触の素材をさわり、選び取ることで指先の感覚や認知機能を刺激する。
- 競い合うことで高揚感を得る。

隊形

2人が横並びなどに座る。

用意するもの

B4程度のふたつきの箱を用意し、ふたに手が入る大きさの穴をあける。穴に目隠しの画用紙を貼ってもよい。箱の中に新聞紙玉30個、アルミホイル玉15個、ペットボトルのふた5個、ピンポン球3個ほどを入れる。

箱の中に入っているものを見せる

介護者は、箱の中に入っているものを1つずつ見せて紹介する。

目が不自由な人にも

このレクは、目の不自由な人も一緒に楽しむことができます。その場合は、4種類の玉をさわってもらってから始めるとよいでしょう。

1回戦

2 指定されたものを探す

介護者がつかむものを指定し、利用者は箱の穴に手を入れてそれを探す。

なかなか探し出せない場合は

箱の中に入れるものの種類や数を減らして、探しやすくしましょう。ピンポン球とペットボトルのふたなど、形や触感の違いがわかりやすいものの組み合わせにします。

3 つかんで箱から出す

指定されたものをつかんで、先に箱から出したほうの勝ち。慣れてきたら、「アルミホイル玉を2個」「新聞紙玉を3個」などと、数を増やしてもよい。

2回戦

4 4種類をそろえる

探すものを書いたシート（A4程度）を用意する。箱の穴に手を入れてそれらを探し、シートの上にのせる。はやく4種類をそろえたほうの勝ち。

<シートの例>

ピンポン球	アルミホイル玉
新聞紙玉	ペットボトルのふた

監修・プラン／森木勇一郎
医療法人社団横浜育明会 介護老人保健施設都筑シニアセンター 在宅支援リハビリ部 主任。作業療法士としてリハビリにつながるレクを実践している。

見て、聞いて、考えることは、脳の活性化につながります。
ホワイトボードを使って手軽に行える、脳トレのレクリエーションをご紹介します。

イラスト／小野寺美恵

はじめに

- 耳で聞くだけでは理解するのが難しい利用者にも、ホワイトボードに書くことで、目からはっきりと情報が入るため参加しやすくなります。
- 生活になじみのあるものをクイズに取り入れ、興味や関心を引き出します。季節のことや今日が何の日かなど、さらに話題を広げてみましょう。
- 普段は使わない脳の部位を刺激し、利用者の記憶力や判断力、思考力に働きかけましょう。
- 介護者が答えを出すのではなく、ヒントを出すなどして、利用者から答えを引き出すように心がけましょう。

記念日足し算

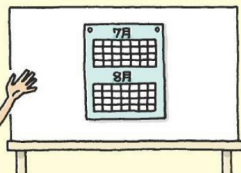
記念日や祝日、イベントなどの日を思い出してもらい、足し算をします。
いろいろな数字で計算してみましょう。

ねらい

- 計算をすることで注意力を上げ、脳を活性化させる。
- 記念日や祝日を思い出すことで想起力を養い、認知機能を刺激する。

準備するもの カレンダー

クイズの前に、こんな話をしてみましょう

- 「今日は皆さんに変わった足し算をやっていただきます」
- カレンダーを見ながら「いろいろな記念日や祝日がありますね」
- 「記念日や祝日で足し算をしてみましょう！」

1 「七夕」と「海の日」が何月何日かたずねる

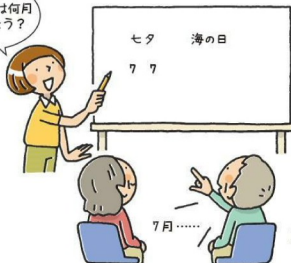
それぞれの月日をたずね、ホワイトボードに書いていく。

言葉かけ例

「夏のイベントや祝日といえば、何でしょう?」

「『七夕』や『海の日』がありますね」

「『七夕』は何月何日ですか?」「そう、７月7日ですね！」

「今年の『海の日』がいつか、わかりますか?……はい、今年は７月23日です」

2 それぞれの数字を足し算にする

数字１つずつが足し算になるようにホワイトボードに式を書く。

言葉かけ例

「日にちの数字を全部分けて書きました」

「すべての数字を足し算にします」

「声に出して読んでください」

「７＋７＋７＋２＋３になりますね」

3 数字を足した答えをたずねる

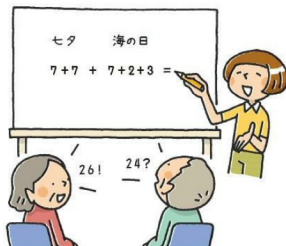
すべての数字を足した答えを出してもらう。

言葉かけ例

「ではこの数字を足してみましょう」

「７＋７＋７＋２＋３は……」
＊「７＋７＝14、７＋２＋３＝12、14＋12は……」というふうに計算してもよい。

「答えは何でしょう?」

「わかる方、いらっしゃいますか?……はい、正解！26です」

問題例

● 誕生日足し算

利用者の誕生日を聞き、足し算にします。

言葉かけ例

「○○さんの誕生日はいつですか?
９月３日ですね」

「△△さんは４月12日が誕生日ですね」

「では全部足してみましょう」

９＋３＋４＋１＋２＝19　など

● 生き物足し算

それぞれの足の本数を足していきます。

言葉かけ例

つるの足 ＋ かめの足
2＋4＝6

かにの足 ＋ ゾウの足 ＋ クワガタの足
10＋4＋6＝20

たこの足 ＋ くもの足 ＋ にわとりの足
8＋8＋2＝18　など

● 歴史上の出来事の西暦足し算

歴史上の出来事の西暦の数字を足し算にします。

言葉かけ例

鎌倉幕府（1192年）＊諸説あり
１＋１＋９＋２＝13

本能寺の変（1582年）
１＋５＋８＋２＝16

＊そのほか、明治維新（1867年）、東京タワー完成（1958年）、大阪万博（1970年）など

● 引き算にする

引き算にしてもよいでしょう。慣れてきたら、足し算と引き算を合わせて難易度を上げてみましょう。

言葉かけ例

カブトムシの足 － にわとりの足
6－2＝4

七夕 － 山の日（2020年の日付で）
7＋7－8＋1＋0＝7

大阪万博 － 明治維新
１＋９＋７＋０－１＋８＋６＋７＝37　など

ごぼう先生の童謡・唱歌でお達者体操

おなじみの童謡・唱歌に合わせてできる体操で、無理なく楽しく機能向上を図りましょう。

撮影／西山航　中島里小梨（世界文化ホールディングス）

ごぼう先生プロフィール

株式会社GOBOU代表。本名 簗瀬寛。介護の「GO」、予防の「BOU」で、ごぼう先生と名乗り、介護予防を笑顔で伝える大人のための体操のお兄さん。DVD『R70ごぼう先生の健康体操』シリーズ（株式会社GOBOU）、『介護予防に役立つ ごぼう先生の大吉体操DVD付き』（世界文化社）などが好評発売中。

7・8月は 村祭 で「下肢」をお達者に！

太鼓をたたくイメージで力強く足踏みをして、下肢を鍛えます。音が聞こえるくらいしっかりと足踏みするのが効果的！

村祭

文部省唱歌

1
村の鎮守の　神様の
今日はめでたい　御祭日
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
朝から聞こえる　笛太鼓

2
年も豊年　満作で
村は総出の　大祭
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
夜まで賑わう　宮の森

3
治まる御代に　神様の
めぐみたたえる　村祭
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
ドンドンヒャララ
ドンヒャララ
聞いても心が　勇み立つ

1番

小太鼓をたたくイメージで足踏みをします。

① むー
③ ちん
⑤ かーみ
⑦ のー

② らの
④ じゅの
⑥ さま

（以下同様に行います）

右、左と交互に小さく足踏みをする。

2番

中太鼓をたたくイメージで大きく足踏みをします。

① とーしも
③ まんさく

右足を１番より大きく上げて床に下ろす。

② ほうねん
④ でー
（以下同様に行います）

左足を１番より大きく上げて床に下ろす。

3番

大太鼓をたたくイメージで横に大きく足踏みをします。

① おさまる

右足を横に大きく上げる。

② みよに

床に下ろす。

③ かみさま

左足を横に大きく上げる。

④ のー
（以下同様に行います）

床に下ろす。

水ようかん

見た目も味わいも涼やかな水ようかん。
ごはんのもちもち食感が楽しいおやつです。

レシピ・料理／熊谷真由美（ラクレムデクレム）　指導／藤原記代子（社会福祉法人三徳会　平塚橋ホーム・管理栄養士）
イラスト／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ごはんをつぶした
お団子が
入っています！

- 残りごはん（冷凍）でも作れる！
- しっかりつぶすともちもち感が出る！
- かみやすく、飲み込みやすい！
- 腹もちがよい！

ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 指でつぶす、丸めることで指に力が入る。
- 水ようかんができあがった達成感を味わう。

こんな動作で機能向上を！

つぶす

丸める

型からはずす

● 材料（５個分）

ごはん 75ｇ／砂糖 小さじ１／粉寒天２ｇ／あんこ 200ｇ／水 150ml／パイナップル 40ｇ／黄桃 40ｇ

※果物は缶詰を使用。季節やお好みで変えてよい

● 用具

炊飯器／計量カップ／計量スプーン（小さじ）／テーブルナイフ／まな板／スプーン／ラップ／耐熱ボウル／ゴムベラ／電子レンジ／紙コップ（約 205ml のもの）

● 下準備

・紙コップをおよそ半分の高さで切っておく。

・果物（缶詰）は、シロップから取り出し、汁気を切っておく。

1個あたりの成分

エネルギー 140kcal ／たんぱく質 2.6g ／脂質 0.2g
炭水化物 31.3g ／塩分 0.0g

配慮のポイント

つぶしたごはんを丸める

● ラップの四隅を合わせて絞ります。介護者が見本を示し、利用者になじみのあるものを例にして説明します。

配慮のポイント

皿に取り出す時

● 紙コップをひっくり返し、縁を左右にゆっくり引っ張ると、水ようかんの形が崩れずに出しやすくなります。

縁を左右に引っ張る

● 取り出しづらい場合は、紙コップの縁にハサミで切り込みを入れ、手で紙コップを破って取り出します。

紙コップを破る

基本の作り方

1 果物を刻み、紙コップに入れる

果物を小さく刻み、切っておいた紙コップに入れる。底が少し見えるくらいのすき間をあけて入れる。

ようかん液が入るすき間を作ることで固まりやすくなる

2 ごはんをつぶし、丸める

あたたかいごはんに砂糖を加え、全体をよく混ぜる。５等分にする。

砂糖を加えることでごはんが固くなりにくい

広げたラップの中央に1/5量のごはんをのせて折りたたむ。その上から、指先でごはん粒をつぶす。

ごはんの粒を指ではさんでつぶすとよい

ラップを広げてごはんを包み直し、ラップの上部を絞りながら、丸く形を整える。ラップをはずし、丸めたごはんを紙コップの中央に置く。

3 ようかん液を作り、固める

あんこに水50mlを加えてゴムベラでよく混ぜる。あんこがゆるくなり、ぜんざいのようになればよい。

耐熱ボウルに粉寒天を入れ、水100mlを少しずつ加えて、混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で２分加熱。ラップをはずし、水でゆるめたあんこを加え、よく混ぜてようかん液を作る。

紙コップに、ようかん液をごはん玉が隠れるくらい注ぎ入れる。冷蔵庫で冷やし固め、皿にひっくり返す。

途中でようかん液が固まったら、電子レンジで30秒加熱すると、再びゆるくなる

五平餅

香ばしく焼けたごはんと、甘い味噌ダレが食欲をそそります。
手作りの袋に入れると持ちやすく、見た目も楽しげです。

レシピ・料理／熊谷真由美（ラクレムデクレム）　指導／藤原記代子（社会福祉法人三徳会　平塚橋ホーム・管理栄養士）
イラスト／ささきともえ　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）

ごはんのココがgood！

- 残りごはん（冷凍）でも作れる！
- しっかりつぶすともちもち感が出る！
- かみやすく、飲み込みやすい！
- 冷めてもおいしい！

ねらい

- 手指の巧緻性や遂行機能の維持・向上を図る。
- 指でつぶす、成形することで指に力が入る。
- 懐かしいおやつが、会話のきっかけになる。

こんな動作で機能向上を！

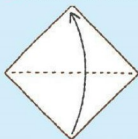
● 材料（8個分）
ごはん 400ｇ／砂糖　大さじ 4／味噌 30ｇ／水　大さじ 1／白すりごま　大さじ 3

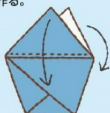
● 用具
炊飯器／計量スプーン（大さじ）／ラップ／ボウル／ゴムベラ／ティースプーン／フライ返し／ホットプレート／ワックスペーパー

● 下準備
・利用者と一緒に、ワックスペーパー（オープンシートでもよい）で五平餅を入れる袋を折っておく。

1個あたりの成分
エネルギー　125kcal／たんぱく質　2.3g／脂質　1.8g
炭水化物　24.4g／塩分　0.5g

袋の作り方

● 15㎝四方に切ったワックスペーパーを図のように折る。

①半分に折り、三角を作る。

②1、2の順で、三つ折りにする。

③点線で手前と向こう側に折る。

できあがり

配慮のポイント

味噌ダレのつけすぎを防ぐ

● 味噌ダレをつけすぎると、塩分の摂りすぎになります。ティースプーン1杯を目安に、利用者に塗ってもらいましょう。

スプーン1杯分を
ごはんに塗り
広げてください

基本の作り方

1 ごはんをつぶし、小判形にする

ラップを広げ、8等分したごはんをのせる。ラップの端を折りたたみ、こぶしでごはん粒をつぶし、ある程度つぶれたら、指先で細かく押しつぶす。

しっかりつぶすことでもちもち食感が増す

つぶしたごはんを、厚さ1～2㎝の手のひらより小さい小判形にする。

手のひらを寄せながらごはんを小判形に整える

2 味噌ダレを作る

味噌と砂糖をボウルに入れ、全体を混ぜ合わせる。水を加えて、さらによく混ぜる。

味噌のかたまりをつぶし、滑らかにする

白すりごまを加えて、全体をよく混ぜる。味噌ダレのできあがり。

3 ごはんを焼き、味噌ダレを塗る

ホットプレートを180℃に温める。小判形のごはんをのせ、両面を3分ずつ焼いて焼き目をしっかりつける。

形が崩れやすいのでしっかり焼けてからひっくり返す

焼き目をつけたごはんの片面に、味噌ダレを塗り広げる。

ワックスペーパーの袋に、味噌ダレを塗った五平餅を入れる。

レクリエ読者のページ

レクリエCafé

『レクリエ』の読者からいただいた、制作物の写真を紹介するレクリエカフェ。こんなもの作ったよ！こんなことがありました！　など介護の現場での感動、喜び、驚きなどをどんどんお寄せください。

おたよりをご紹介します！

まるみつでいるーむ（福島県）

「レクリエ」を参考にしながら制作しました。梅は、本物の枝に画用紙で作った花を貼り、立体感を出しました。

生きがいの森　萬寿円（北海道）

ちぎり絵で壁面を制作しました。ポイントは桜の木を立体にしたことです。壁面を飾ると施設内がパッと明るくなりました。

デイサービスぼくん家（千葉県）

『レクリエ』3・4月号を参考に作りました。お花紙を開く時に、利用者様がそれぞれやりやすい方法を見つけながら進めました。

デイサービス　駒どりの郷（兵庫県）

「レクリエ』3・4月号を参考に制作しました。今年はお花見が中止になってしまいましたが、デイフロアには桜が満開です。

ぬくもり荘デイサービス（茨城県）

『レクリエ」を参考に、利用者様とお花紙を切ったり結んだりして制作しました。施設の中にも春が訪れ、毎日お花見をしています。

デイサービスセンターKOBE岡本（兵庫県）

桜の幹は障子紙で、花はお花紙で制作しました。本物と見間違うばかりの壁面ができ、室内でお花見を楽しんでいます。

グループホームこうじん（香川県）

『レクリエ』2019年3・4月号を参考に、利用者様とコツコツ作りました。「お花見に行った気分になれた」と喜んでくださりました。

トレーニング型デイサービスセンターLULU（長崎県）

利用者様全員で協力し、155cm×110cmの大作を制作しました。壁に貼ると、「春が来た！」と拍手がわき起こりました。

デイサロン　もも（静岡県）

「もうすぐ満開だね～」と言いながら桜の花を貼りました。今年は桜の壁面を見ながら部屋の中でお花見を楽しみます。

養護老人ホーム 聖寿園（鹿児島県）

「レクリエ」3・4月号を参考に、ひな壇にして飾りました。毎日自分のひな人形を探して、ながめている利用者様もいます。

ありえ未来ワークセンター（長崎県）

毎月、季節に合わせてちぎり絵を制作しています。一枚一枚丁寧に貼ることで、持続力や集中力が身につきました。

佐川町 デイケアセンター さくら荘（高知県）

「レクリエ」2019年3・4月号を参考に、桜の壁面を制作しました。利用者様とたくさん話をしながら、楽しく作りました。

ディサービスセンター百百花（茨城県）

難しいとおっしゃる利用者様もいらっしゃいましたが、完成後は笑顔を見せ、「次の作品が楽しみ」と意欲を高めていました。

しげい病院 院内デイケア（岡山県）

ちぎり絵でおひなさまの壁面を制作しました。2人の利用者様が、色合いからじっくり考え、2週間かけて作りました。

デイサービスセンター 八瀬川の里（群馬県）

「レクリエ」3・4月号を参考に、おひなさまを制作しました。金屏風と梅の花の前に並べて飾ると、皆様喜ばれていました。

じゃすみん蕨（埼玉県）

「レクリエ」1・2月号から、一足早く春を感じられるよう水仙を制作しました。大きな花で迫力満点に仕上がりました。

介護付き有料老人ホーム チアフルホーム福室（宮城県）

「レクリエ」1・2月号から、「早春の水仙」を制作しました。利用者様の日々の様子と一緒に展示し、ご家族様にも喜ばれています。

勝沼ナーシングセンターデイケア（山梨県）

「レクリエ」1・2月号を参考に、季節を意識しながら作りました。毎月「レクリエ」を楽しみに、取り組んでいます。

グループホーム竹の園（愛媛県）

『レクリエ』1・2月号を参考に、利用者様全員で作りました。大変でしたが、「キレイやねぇ」と喜んでいらっしゃいました。

デイサービス歩の華（徳島県）

おりがみで折ったハートを一枚ずつ貼り合わせ、大きなひな人形を作りました。長い時間をかけて、頑張って完成させました。

かがやきデイサービス東久留米（東京都）

利用者様は「折る・切る・貼る」の3工程に分かれて制作しました。デイサービスに満開の桜が咲きました。

デイサポートまんのはら（静岡県）

トイレットペーパーの芯を98本も使った大作のこいのぼりです。芯の一つひとつにおりがみをちぎって貼りました。

ほほえみの里デイサービスセンター（愛知県）

『レクリエ』1・2月号の「鯛の吊るし飾り」をアレンジし、壁面にしました。毎月、立体感のある作品作りに取り組んでいます。

さくら庵もとまち（石川県）

利用者様と一緒に、寒椿のちぎり絵を制作しました。利用者様のアイデアの黄色の椿が、アクセントになって素敵に仕上がりました。

丸子中央病院通所型サービスA木曜教室（長野県）

『レクリエ』2018年特別号を参考に、新聞広告をちぎって貼り合わせました。利用者様５名で構図や色合いを考えました。

家族の家ひまわり市が尾（神奈川県）

おりがみやフェルトを使って、富士山と花畑を作りました。完成後は、利用者様の笑顔が花のように咲きました。

特別養護老人ホームサンシャイン デイサービス（青森県）

『レクリエ』を参考に作りました。ちぎり絵や書道は利用者様と一緒に制作。輝かしい令和の時代になるよう願いを込めました。

デイサービス絆（北海道）

丸めた新聞紙を芯にして、おりがみで包んで色をつけました。全長２mの迫力ある鬼が完成しました。

地域密着型特別養護老人ホームめばえ（岡山県）

利用者様と一枚一枚お面を制作し、１つの作品にしました。玄関に飾っているため、同じ法人の保育園児にも好評です。

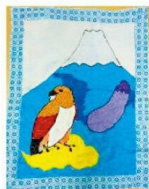
かわぐちデイサービス（兵庫県）

約１か月かけ、みんなで力を合わせてちぎり絵の壁面を制作しました。壁に貼ると迫力が増し、利用者様に喜ばれています。

堀越医院デイケアセンター ほたる（群馬県）

『レクリエ』2019年１・２月号のぬり絵を拡大し、15枚のパーツに分けて制作しました。最後はパズルのように組み立てました。

小規模多機能型居宅介護施設 山家やまぶき（京都府）

すずらんテープでポンポンを作り、下絵に貼りつけて壁面を作りました。立体的でとてもきれいに仕上がりました。

通所リハビリテーションたんぽぽ（兵庫県）

『レクリエ』2019年１・２月号のぬり絵をちぎり絵にアレンジ。制作が好きな利用者様２人で協力し、素敵に仕上がりました。

旭ヶ丘ショートステイ たんぽぽ苑（岐阜県）

新年を祝って、縁起のよい壁面を制作し飾っています。亀の甲羅を立体的にしたり、岩や鶴の色使いを工夫したりしました。

リフレまえだ病院（山口県）

2020年はねずみ年ということで、お花紙で壁面を作りました。年始めの制作として、あえて紅白のみでめでたく仕上げました。

デイサービスここあ鳴水（福岡県）

細く切った画用紙を丸めて制作しました。利用者様みんなで力を合わせ、半年かけて作り上げました。

デイサービス りんりん（東京都）

制作期間２か月をかけて作った300cm×150cmの大きな壁面です。一番大きなひまわりは利用者様の顔よりも大きいものでした。

養護老人ホーム聖寿園（鹿児島県）

令和初めての正月を皆さんで迎えるために、色画用紙やおりがみなどを使って獅子や門松のちぎり絵を制作しました。

ニチイケアセンター三沢 通所介護（青森県）

「レクリエ」2018年３・４月号を参考に作りました。貼る作業が中心なので、皆様上手に作ることができました。

デイサービスセンター こもれび（長野県）

「レクリエ」１・２月号を参考に、利用者様が思い思いの表情の鬼を制作しました。なかには、ご自身に似ているとおっしゃる方も。

アマリリス介護サービス椋枝（福岡県）

利用者様にポーズをとってもらって写真をとり、みんなで富士山に登りました。「初めて登ったねー」と喜ばれていました。

ヴィレッタディーオーアイ（千葉県）

椿の花言葉のように「気取らない優美さ」を持ち合わせた利用者様と、スタッフの共同作業で制作しました。

岐阜羽島ボランティア協会 でいあい（岐阜県）

『レクリエ』2019年11・12月号「うず巻きのミニツリー」をアレンジして、大きなクリスマスツリーができあがりました。

パナソニック エイジフリーケアセンター神戸鷲ケ丘（兵庫県）

いつも季節に応じた壁面を制作しています。今回は利用者様一人ひとりにリースを制作していただき、ツリーの形に仕上げました。

ピュアハウス 青い鳥（埼玉県）

今年の年間カレンダーを制作しました。細長く切った色画用紙を、つまようじでクルクル巻いた物を使ってパーツを作っています。

アースサポート仙台泉デイサービス（宮城県）

おりがみ1200枚を利用者様に折っていただき、当デイサービス始まって以来、一番大きな作品になりました。

磯沼荘デイサービスセンター（群馬県）

『レクリエ』2015年11・12月号を参考に壁面を作りました。ポインセチアにはおりがみを使っています。

石川町老人デイサービス長生園（福島県）

『レクリエ』2016年11・12月号からアレンジして、ポインセチアのリースを制作しました。華やかな作品に仕上がりました。

デイハウス 春の日（滋賀県）

葛飾北斎の「赤富士」を新聞紙のちぎり絵で制作しました。制作期間は半年間。利用者様と職員が一丸となって取り組みました。

デイサービス 延岡文化村 梅の驛（宮崎県）

『レクリエ』2019年11・12月号を参考に秋の壁面を制作。さらに12月には落ち葉を外してクリスマスバージョンに変身させました。

特別養護老人ホーム 養寿園（長崎県）

画用紙一枚一枚に心を込めて制作したものを、貼り合わせて素敵な壁面にしました。訪れた方にも楽しんでいただいています。

グループホーム花・花（大分県）

月ごとに季節の絵を選び、ちぎり絵でカレンダーを作っています。毎日少しずつ貼っていき、できあがる喜びを味わっています。

デイサービスセンター たちばな（埼玉県）

施設の周りには自然がたくさんあります。そこで『レクリエ』2018年特別号を参考に、紅葉の風景をイメージしながら作りました。

セフィーロ デイサービスセンター NAGAO（福岡県）

もみじの葉は利用者様が思い思いの色を塗りました。一枚一枚の個性を感じられる作品になりました。

ショートステイ会津（福島県）

『レクリエ』を参考に、利用者様と一緒に毎月制作を楽しんでいます。完成した作品は大きな壁に飾って見られるようにしています。

グループホームかんまち（岐阜県）

早く暖かくなり、毎日散歩に出かけられるようにと、春を告げる梅の木をグループホームの中に咲かせました。

アルファデイサービスセンター川西（兵庫県）

２か月かけて利用者様と制作したお花紙のサンタと雪だるまです。サンタは高さ１ｍを超える大きさで、完成時は感動しました。

和水町社会福祉協議会（熊本県）

『レクリエ』2019年９・10月号の「秋のりんご園」を制作しました。色とりどりな壁面が完成し、館内がにぎやかになりました。

住宅型有料老人ホーム 愛和（群馬県）

気軽に初詣ができるように、段ボールに赤い布を巻いて鳥居を作りました。利用者様の絵馬やお賽銭箱も置き、工夫しました。

つつみデイサービスセンター（長野県）

「レクリエ」の「福を呼ぶ招き猫」におりがみで飾りつけをしました。顔も好きなように描き、色々な表情の招き猫が完成しました。

デイサービスHACC石山（北海道）

夏祭りに向け、３か月かけて利用者様とみこしを作りました。おかげで８月の夏祭りは大成功に終わりました。

介護老人保健施設 ウエストケアセンター（東京都）

いつも『レクリエ』を参考に制作しています。2019年11・12月号の「うず巻きのミニツリー」を繋げて巨大ツリーを作りました。

小規模多機能型ホーム 虹色（愛知県）

利用者様一人ひとりにおりがみで椿・梅・水仙を作っていただきました。それぞれの個性が集まって、素敵な花園ができました。

投稿お待ちしております！

皆さまの取り組みや介護にまつわるエピソードをお送りください。
レクリエ本誌、電子書籍、ホームページでご紹介します。

写真・おたよりは…

壁画や行事制作物、行事での様子などの写真を簡単なエピソードを添えてお送りください。介護での喜びや感動、利用者とのエピソードなどおたよりは何でも大歓迎！

インスタグラムでは

レクリエを参考にして作った制作物をどんどんアップしてください。

#レクリエ見て作ったよ
#レクリエ

のハッシュタグをつけてくださいね！

●こちらまでお送りください

郵送の場合

〒102-8187　東京都千代田区九段北 4-2-29
㈱世界文化ライフケア「レクリエカフェ」係

メールの場合

r-cafe@sekaibunka.co.jp

メールの件名を「レクリエカフェ」とし、お名前と連絡先、エピソードを添えて写真をお送りください。編集部から返信する場合がありますので、携帯電話からの投稿の際は、上記アドレスからのメールを受信できるよう設定してください。

掲載された方には記念品を差し上げます！

ファイリングクリアファイル１個

仕分けして収納できる便利なクリアファイルです。おしゃれな絵柄が素敵。
※絵柄は編集部におまかせください。記念品は変更になる場合があります。

【応募時の注意】

●お名前（事業所名）・ご住所・お電話番号・簡単なエピソードを明記のうえ、上記の宛先にお送りください。
●**応募のおたより、写真は他誌に投稿されたものはご遠慮ください。**また、制作物などで参考にされた書籍・雑誌があれば、書名・雑誌名をお書き添えください。
●**写真を投稿される場合は、写っているご本人（必要であればご家族）や団体の責任者の了承を得てください。**
●郵送でお送りいただいたおたより、写真は原則として返却いたしません。投稿されてから掲載まで、時間がかかることがあります。投稿多数の場合、編集部で掲載作品を選ばせていただくことがありますので、あらかじめご了承ください。
●110ページの「個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、利用目的等に同意のうえ、ご投稿ください。

足腰の困りごとを解決するアイデアグッズをご紹介

夏場でもお尻の下が蒸れにくい

お尻さらっとクッション

抗菌防臭・消臭の効果と蒸れにくさを持つ、い草を使用したクッション。夏場でもお尻の下が蒸れにくく快適に使用できます。クッション性にも優れているので、長時間座っても疲れません。ほんのりと、い草の香りがただよい、リラックス効果も。

介護現場におすすめのポイント

消臭効果に優れている

い草は汗臭や加齢臭の原因となる物質を減らし、消臭することができます。消臭剤を使うことなく、いつでも心地よく使えます。

綿の2.5倍の力で湿気を吸収

汗などによる湿気を吸う力は綿の2.5倍。座り続けてもさらさら感が持続し、下半身が蒸れる不快感がありません。

高齢者になじみのあるい草製

い草は高齢者も親しみやすい素材。慣れ親しんだ畳の香りで、安心して使用していただくことができます。

後

前

手前を固くすることで、滑り落ちを予防

適度な厚さとクッション性があるので車いすにもおすすめ

施設や家庭のいすにも

お尻さらっとクッション
素材：い草、ポリエステル綿
サイズ：約40cm×40cm
価格：3,300円(税別)

㈱株式会社イケヒコ・コーポレーション
〒830-0424　福岡県三潴郡大木町三八松1052
☎0120-53-5317　https://ikehiko.com

力が弱くても楽にはける

おしりスルッとパンツ

「後ろに手が回りにくい」「力が弱くズボンを引き上げることが難しい」。そんな人にも、スルッとはくことができる「おしりスルッとパンツ」。ウエストに工夫が施されているので、はきやすいのにずり落ちにくくなっています。普段着からおしゃれ用まで広く使いやすいデザインもうれしい。

利用者におすすめのポイント 1

ゆったりとしたゴム&ずり落ち防止のついたウエスト

ウエストのゴムは大きめに設定されており、引き上げやすくなっています。パンツの前側に滑り止めのゴムがついているため、ずり落ちにくく、安心です。

利用者におすすめのポイント 2

なめらかな滑りやすい生地ではきやすい

パンツは裏表ともに滑りやすい生地で作られており、肌着や靴下に引っかからずはけます。利用者自身が着替える場合も、介護者が手伝う場合もスムーズに着脱可能。

着用見本

お出かけにもちょうどいいデザイン

どんな服にも合うシンプルなデザインで、生地の織り柄がおしゃれ。両脇にはポケットがついていて使いやすい仕様です。色は2色から選べます。

紳士用や、
涼しくはける春夏用、
デニムやストライプ柄の
商品もあります

おしりスルッとパンツ(婦人・通年用)
カラー:ブラック、ベージュ
素材:ポリエステル96%、ポリウレタン4%
サイズ:S、M、L、LL、3L
価格:4,980円(税別)

㈱株式会社ケアファッション
〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3-4-12
☎06-4963-8280 http://www.carefashion.co.jp

制作向けのちぎりやすいマスキングテープ

mt ちぎはり

誰でも簡単にマスキングテープを使った制作ができるよう、従来のものよりも薄くてちぎりやすい素材で作られた商品です。美しい色やデザインはそのまま、力が弱くてもマスキングテープを使った制作を楽しむことができます。

介護現場におすすめのポイント

薄くてちぎりやすい

力が弱くても簡単にちぎれるよう、従来のマスキングテープよりも薄い紙を使用。はさみを使わず、安全に制作活動ができます。

たくさんの色と柄

マスキングテープの特長である色や柄が豊富にそろっているため、選ぶ楽しさを味わえます。

太さもバリエーションがあります

マスキングテープは貼ってははがせるので、何度でもやり直せるところも魅力。手や机についた破片もきれいにはがせて、片づけも簡単です。

色ごとに分けられた大容量なボックスセットと、テーマごとに分けられた少量セットの2種類を公式オンラインショップで先行販売中！

1箱に2～5種入りのボックスセット（全5シリーズ）

＜内容例＞

● 15mm×7m 5種

mt ちぎはりBOX
（くれよんセット／水彩絵の具セット／色鉛筆セット）
内容：15mm×7m 5種（各1個）
価格：925円（税別）

mt ちぎはりBOX
（背景Aセット／背景Bセット）
内容：30mm×7m 2種（各1個）
価格：740円（税別）

1箱に23～25種入りのワークショップ用ボックス（全5シリーズ）

＜内容例＞

● 15mm×7m 16種（各3個）

● 6mm×7m 4種（各3個）

● 30mm×7m 3種（各3個）

mt ちぎはり WORKSHOP TAPE BOX
（Red／Blue／Green／Yellow／BlackWhite）
価格：各12,000円（税別）

㈱カモ井加工紙株式会社
〒710-8611 岡山県倉敷市片島町236
☎086-465-5800
https://www.masking-tape.jp

特集

“虐待の芽”を摘むために 不適切ケアを見直そう

介護職員の多くは、「自分や自分の職場は虐待と無縁」と思っているかもしれません。しかし、正しいと思って行っているケアが、実は虐待の前段階の「不適切ケア」ということも……。普段行っている自身のケアを振り返りながら、虐待へとつながる不適切ケアについて考えていきましょう。

文／森 麻子　イラスト／ホンマ ヨウヘイ

【監修】山田祐子

日本大学文理学部社会福祉学科教授。日本高齢者虐待防止学会理事・事務局長。かながわ高齢者あんしん介護推進会議高齢者虐待防止部会委員長。1997年に日本で初めて施設における高齢者虐待の調査を実施。以降、実践的な研究を続け、多くのマニュアルの作成、研修に携わる。著書に「家族介護と高齢者虐待」（一橋出版）など。

たくさん食べましょうね

○○さん、できますか？

昔は美人だったんですよね！

あなたが「正しい」と思っているケアを、

利用者は不快に思っているかもしれません。

不適切ケアを見直そう 1

これだけは知っておきたい「高齢者虐待防止法」とは？

増加する高齢者虐待。その背景と原因は？

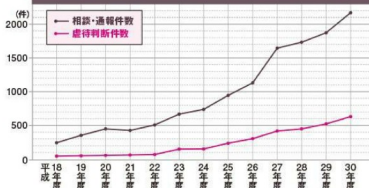
急速に高齢化が進む日本において、要介護・要支援の高齢者数は年々増加しています。そして、それに比例して増えているのが高齢者への虐待件数です。下のグラフは、厚生労働省が平成30年度に実施した高齢者虐待に関する調査結果の1つですが、相談・通報件数、虐待判断件数ともに増加傾向にあることがわかります。しかし、ここに見られる虐待判断件数の数字は氷山の一角にすぎないともいわれています。

介護の現場で虐待が増加する背景には何があるのでしょう？ その1つには、介護現場が抱える慢性的な人材不足という問題があります。キャリアの浅い職員が、実践経験を積む前に多くの業務をこなさなければならないケースは多く、また人材不足による業務の負担増加、それに伴うストレスの蓄積が、高齢者への虐待行為を増幅させる一因にもなっているのです。

高齢者と介護者、双方を守る高齢者虐待防止法

高齢者への虐待が深刻になるなか、高齢者の権利や利益を守ることを目的に、平成18年に「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」（通称、高齢者虐待防止法）が施行されました。

この法律では、高齢者虐待を、「家庭内虐待」と「施設内虐待」の2つに分けて考え、さらに虐待を「身体的虐待」「介護・世話の放棄・放任」「心理的虐待」「性的虐待」「経済的虐待」の5つに分類して定義しています（下記参照）。また、虐待の早期発見を重視し、具体的な証拠がなくても、虐待が疑われれば、市町村に通報することも義務づけられました。

高齢者虐待防止法は、介護をされる側の高齢者だけでなく、介護をする側の支援にも重きを置いています。虐待に至った背景を推し量り、介護の負担を軽減する支援を通じて虐待を防止しようという法律でもあるのです。また、介護現場では、職員が利用者やその家族から不快な行為を受ける事例も少なくありません。高齢者虐待防止法の施行後は、このようなケースにも備え、職場の相談体制や行政の相談窓口の整備も進められるようになってきました。

出典：『平成30年度「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に基づく対応状況等に関する調査結果』（厚生労働省）

虐待の分類

虐待の種類	定義	具体例
身体的虐待	体に痛みや傷が生じる暴力を加えたり、体を拘束したり、一定箇所に監禁して自由を奪ったりすること	●たたく、つねる、蹴る●無理やり食事を口に入れる●ベッドや車いすに縛りつける●部屋に鍵をかけて出られないようにする●過剰に薬を与えて動けなくする　など
介護・世話の放棄・放任	適切な介護や世話を行わず、高齢者の生活環境や身体的、精神的な状態を悪くさせること	●栄養面に配慮された食事を提供しない●汚れたおむつの交換をしない●体調が悪くても、病院を受診させない●掃除を怠り、不衛生な部屋に居住させる　など
心理的虐待	威嚇的、侮辱的な言葉や態度、無視や嫌がらせなどによって、精神的な苦痛を与えること	●怒鳴ったり、威嚇したりして恐怖心を与える●人前で、できないことをばかにする●本人がいる前で悪口を言う●呼んでも返事をせずに無視する●あだ名で呼ぶ　など
性的虐待	高齢者に性的な行為をしたり、性的な行為をさせたりすること	●キスや性交渉を強要、性器への接触●入浴や排泄の際、ドアを閉めないなどプライバシーに配慮しない●下半身を裸にして放置する　など
経済的虐待	本人の合意なく勝手に財産や金銭を使用したり、本人が望む金銭の使用を不当に制限したりすること	●利用者から預かっている預貯金を、本人の許可なく使用する●利用者の私物を勝手に持ち出したり、使ったりする　など

虐待を防ぐには

\ 前段階である /

「不適切ケア」の見直しが必要！

不適切ケアとは？

「高齢者虐待防止法上の虐待」に該当しなくても、利用者や家族が不快に思うケアは「不適切ケア」と呼ばれ、これを放置すれば虐待につながる危険があります。「適切なケア」と「法令上の虐待」のあいだには、「不適切ケア」というグレーゾーンがあることを知りましょう。普段何気なく行っているケアやよかれと思って行っている行為が、これにあたらないかを意識することが虐待の予防につながります。

「不適切ケア」の捉え方のイメージ

- 適切なケア
- 不適切ケア
- 高齢者虐待防止法上の虐待

（不適切ケア〜高齢者虐待防止法上の虐待：虐待防止の対象となる範囲）

「法令上の虐待」はむしろ少なく、「不適切ケア」がより多く発生している。「不適切ケア」を防ぐことが虐待防止のカギとなる。

利用者や家族が不快と感じたケアの例

- 声かけなしに、ベッドから車いすに移乗させられた。
- スプーン山盛りのごはんを無理やり口に入れられた。
- 汚れたシーツをすぐ取り替えてくれなかった。
- 「早く食べて」とせかすような言葉を使う。
- 下着をはいているかどうか確認するため、ズボンを下げられた。
- 事前連絡なしに、お小遣い預り金でゴム印を購入されていた。

出典：「高齢者・家族の心に耳を傾けるケアをめざして　施設職員のための高齢者虐待防止の手引き」（神奈川県保健福祉部高齢福祉課）

不適切ケアをなくすには

「介護者の思い」と「利用者の思い」のズレに気づくことが大切！

思いのズレとは？

例えば、リハビリの場面で介護者が利用者に対し、自力歩行できるようにと積極的に声をかけたとします。しかし、なかにはそれを負担に感じる利用者もいるでしょう。“利用者のために”という「介護者の思い」と、「利用者の思い」のズレをなくすには、介護者が利用者や家族が何を望んでいるか日ごろからアンテナを張り、よく観察したり耳を傾けたりすることが必要です。

介護者と利用者の〝思いのズレ〟で生じる「不適切ケア」の事例

事例1 風邪をひいて微熱のある利用者に、一日、ベッドで横になってもらったら……

利用者の思い
たかが風邪くらい。どうして一日寝てなきゃいけないんだ？

家族の希望は……
できるだけ本人の希望どおり、体を動かすようにしてほしい

介護者の思い
風邪には睡眠が一番。まずは安静にして、早くよくなってもらいたい

ここが思いのズレに！

活動的なこの利用者は、毎日、運動プログラムに参加するのが何よりの楽しみ。咳はしていないものの微熱があるため、介護者は重症化を防ぐために、ベッドでの安静を勧めました。利用者にしてみれば、「風邪くらいのことで楽しみを奪われ、ベッドに縛りつけられた」と感じてしまいました。

思いのズレをなくすには？ 本人に安静にする理由を説明し、納得してもらいましょう

体を動かすことが好きな利用者にとって、ベッドで安静にしていなければいけない状況を苦痛に感じるのは自然なこと。その気持ちを理解しつつ、風邪を早く治すためには安静にする必要があること、体調が万全でない時の運動は危険を伴うことなどを伝え、合意を得る努力が大切です。利用者への行動制限や行動変容を求めるには、十分なエビデンスが必要です。したがって、必ず丁寧な説明を行い、「説明」「納得」のうえでの支援を常に心がけましょう。

拘束を感じさせる そのほかの事例

- 車いすのテーブルでガードし、立ち上がれないようにする。
- ベッド柵を固定して自分では降りられないようにする。

【参考】
事例1・3・4は「高齢者・家族の心に耳を傾けるケアをめざして 施設職員のための高齢者虐待防止の手引き」（神奈川県保健福祉部高齢福祉課）

事例2 制作レクで完成度を高めるため、作るのを手伝った

利用者の思い

好きなように
作りたいのに……

家族の希望は……

手芸や絵を描く
ことが得意なので、
本人の好きなように
させてほしい

介護者の思い

きれいに
仕上げたほうが、
本人も家族も
喜んでくれるはず……

ここが思いのズレに！

介護者は利用者や家族に喜んでもらおうとして手伝いましたが、利用者から求めがないのに支援することは、意欲の低下につながる恐れがあります。また、「そうじゃない」という否定的な言葉は、本人の自尊心を傷つけてしまいました。

思いのズレをなくすには？ 利用者の意欲やイメージを尊重し、支援は最小限にとどめましょう

制作レクは身体機能の維持や生活意欲の向上が目的なので、過剰な支援は本来の目的を妨げることにつながります。また、自分で作ったという達成感を得ることが大切なので、利用者の意欲やイメージを尊重し、本人が困っている時のみ、サポートするようにしましょう。

自尊心を傷つける そのほかの事例

- 名前を間違える。
- タメ口や赤ちゃん言葉で話しかける。

事例3 難聴の利用者に対して、常に大きな声で話すようにしている

ここが思いのズレに！

介護者には、「難聴の利用者には大きな声で話すもの」という思い込みがありました。しかし、軽度の難聴の利用者にとっては苦痛でしかなく、怒鳴られているような恐怖心を感じてしまいました。

思いのズレをなくすには？ 利用者の聞こえの程度に合った声の大きさで、顔を見ながら話しましょう

聞こえの程度は個人差があるので、人によっては大声に驚いたり、おびえてしまったりすることもあります。近づきすぎて表情が見えないことも不安感を高めます。アイコンタクトで利用者の聞こえの反応を見ながら適度な大きさの声で、顔を見ながら話しましょう。また、難聴の利用者には、早い段階で補聴器の使用を勧め、聴力の悪化を防ぐことも大切です。

怯えさせる そのほかの事例

- 認知症の利用者に対し、「同じことを何回も言わないで」「さっきトイレへ行ったばかりでしょう」などと言う。
- 「帰りたい」と言う利用者を無視する。

事例4 急いでいたため、部屋の扉を開けたまま、着替えの介助をした

ここが思いのズレに！

業務に追われていた介護者は、急ぐあまり、利用者のプライバシーへの配慮が足りませんでした。利用者が男性のため、「恥ずかしくないだろう」という思い込みもありました。しかし、利用者は下着姿を他人に見られ、羞恥心を強く感じていました。

思いのズレをなくすには？ 着替えなどの場面では、プライバシーへの配慮を重視しましょう

着替え、排泄、入浴などの介助は、介護者のわずかな配慮不足が利用者や家族の尊厳を傷つけることになりやすい場面です。羞恥心の有無にかかわらず、「自分がされたらどう思うか」という視点を常に念頭に置き、プライバシーへの十分な配慮を心がけましょう。

羞恥心を感じさせる そのほかの事例

- 本人やほかの利用者の前で、排泄や疾病の話をする。
- いきなり懐に手を入れ、脇の下に体温計を入れる。

虐待を防ぐために最も大切なことは……「不適切ケア」の早期発見・早期対応！

定期的な振り返りが「不適切ケア」の再発を防ぐ

多忙な日々の業務のなかで、不適切ケアは見落とされたり、見過ごされたりしやすいものです。しかし、増え続ける高齢者虐待にストップをかけるには、虐待の一歩手前にある、この「不適切ケア」を早期に発見、対応することが欠かせません。「自分のケアに自信が持てない」「同僚のケアを見て違和感を持った」という時は、迷わず職場の上司に相談しましょう。上司や管理職は、職員から相談された場合、不適切ケアを行った職員に注意をするだけでは十分とはいえません。一職員の問題として捉えるのではなく、施設全体の課題として捉え、具体的なケアの指導など職員をサポートすることで処遇改善を図ることが求められます。また、職員の人間関係にも注意し、指摘した職員が孤立するなどの不利益な扱いを受けないよう配慮する必要があります。

早期発見・早期対応で、課題解決ができた不適切ケアについては、定期的な振り返りをするなど、組織として再発防止に向けて取り組むことも必要です。また、虐待の背景には、施設の介護理念が不明確で、職員に共有されていないケースもあります。

職員全員が虐待についての問題意識を高め、施設全体で研修の徹底、働きやすい環境づくりなどを進めていくことが大切です。

介護職員ができる防止策

STEP 1 利用者とその家族にアセスメントを行う

施設に入所する際、あるいは入所後のできるだけ早い時期に、利用者本人とその家族に十分なアセスメントを行いましょう。アセスメントでは、利用者からどのようなケアや対応を望むかなど、ケアについての具体的な要望を聞き取ります。アセスメントで得られた情報をもとに、個別の状況に即したケアを検討していきましょう。

STEP 2 利用者をよく観察する

介護者は適切なケアを行っているつもりでも、利用者がそれを不快に感じれば、「不適切ケア」や「虐待」と捉えられてしまいます。健康状態の確認と同様、日ごろから利用者やその家族の言葉や表情をよく観察し、ケアに満足しているかをチェックしましょう。不満を感じている様子があれば、素早く改善に向けた対応をとることが大切です。

STEP 3 自分のケアを定期的に振り返る

時間の経過とともに、利用者との距離が縮まり緊張感が薄れていくと、言葉遣いが乱れたり、配慮に欠けたケアが多くなったりしてしまいがちです。それを防ぐには、自分のケアが適切か、定期的に振り返り、確認することが欠かせません。個人だけでなく、施設全体でもできれば1か月に1度程度、振り返りを行い、意見交換をするようにしましょう。

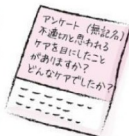
事後の対応

「自分」あるいは「ほかの職員」の不適切ケアに気づいたらどうする?

そのケアは本当に不適切ケアなのか、その判断に迷うケースは少なくないでしょう。しかし、少しでも疑問を感じたら、次の手順ですぐ行動に移すことが大切。ケアの悩み、疑問はオープンにし、施設全体で考えていくことが、不適切ケア、ひいては虐待防止につながります。

対応の手順

1. 上司(チームリーダー、介護主任、管理職など)に相談する。

2. 管理職などを中心に、施設全体の課題として介護のあり方を振り返る。不適切ケアを行った職員だけの問題とせず、ケアのあり方について、ケアカンファレンスやサービス担当者会議などで、サービス内容の検討を行う。会議の際には、その原因や背景を分析するため、情報収集を行い、解決目標を設定し、再発防止の取り組みを行うための支援計画を作成する。

3. 目標がクリアできているか、1か月後、2か月後など定期的にチェックし、再発防止と不適切ケアの解消が確認できるまで続ける。

＊これは、あくまで不適切ケアの場合です。虐待が疑われる場合は、市町村に通報することになっています。したがって、不適切ケアの防止が、虐待防止として大変重要になります。

経験やカンに頼らない

根拠のある認知症ケア

③「ひとり歩き」への適切な対応とは？

監修 里村佳子

社会福祉法人呉ハレルヤ会 呉ベタニアホーム理事長。広島国際大学臨床教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。2017年、訪問看護ステーション「ユアネーム」(東京・荻窪）を開設。著書に『尊厳ある介護』（岩波書店）。

「ひとり歩き」は、認知症の行動・心理症状（BPSD）に見られる代表的な症状の1つ。利用者が屋内外をひとりで歩くことは、転倒や事故のリスクもあり、介護者にとっては対応が難しいのが実情です。介護者はひとり歩きをどのように捉え、どうサポートすればいいのか、一緒に考えていきましょう。

文／森 麻子　イラスト／藤原ヒロコ

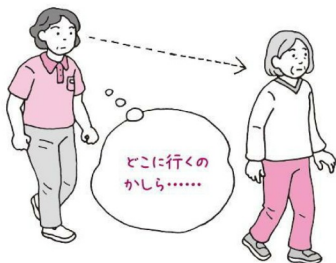
歩き出すと目的を忘れてしまう

認知症の人のなかに、しばしば見られる「ひとり歩き」。屋内外をただ当てもなく歩いているように見えますが、本人は理由もなく歩いているわけではありません。「トイレに行こうとした」「何かを探そうとした」など、目的があって歩き出すのですが、認知症による記憶障害のために、途中でその目的を思い出せなくなったり、目当てのものを見つけられずに歩きつづけたりするのです。そのため、第三者から見ると、「目的もなく歩いている(徘徊している)」ように見えてしまいます。また、見当識障害によって、自分のいる場所がわからなくなる不安や焦りから歩き出すこともあります。

ひとり歩きは、転倒から思わぬケガを負う危険もあり、外に出てしまえば事故に遭う心配もあります。介護者としては、危険を伴うひとり歩きはなくしたいところですが、行動を抑制するだけでは根本的な解決にはなりません。なぜ、ひとり歩きをするのか、本人の気持ちを理解し、行動の原因に即した対応をすることが必要です。

ひとり歩きの利用者に対して、してしまいがちな対応

❶ ほかのことに気をそらす

❷ 見張るようについていく

①②ともに、利用者が歩く理由を理解しないまま、「ひとり歩き」という行動だけを制止しようとしているため、根本的な解決にはなっていません。

「ひとり歩き」に対する認知症ケアの考え方

適切なケアをするために「ひとり歩き」の行動の正しい認識を持ちましょう。

ポイント 1
ひとり歩きには本人なりの理由がある

目的もなく歩いているように見えるひとり歩きですが、その行動の背景には必ず本人なりの理由があります。「トイレや自分の部屋の場所を探している」「自分がここにいる理由がわからなくなり、現状を理解しようとしている」など、その理由はさまざまです。ほかにも、「会社に行こうとする」など過去の習慣を再現している場合や、置かれている環境への不安やストレスから歩くケースもあります。利用者のひとり歩きが、どのような場面で起こりやすいかをよく観察し、その理由を探ることが大切です。

ポイント 2
抑制は逆効果。不適切なケアと受け止められることもある

転倒によるリスクを避けたいという思いから、介護者は利用者が立たないように常に監視したり、ひとり歩きをする利用者に対して、「座っていてください」という声かけをしたり、行動を抑制しがちです。しかし、このような対応は、不適切なケアとみなされることがあるだけでなく、利用者側に「不当に行動を止められた」という負の感情を残してしまうこともあります。行動を制限すれば、その場のひとり歩きをなくすことはできますが、利用者の思い（トイレに行きたい、家に帰りたいなど）は満たされないので、根本的な解決になりません。

ポイント 3
ひとり歩きを“困った行動”と捉えない

ひとり歩きをしている本人は、何かしらの理由があって歩いているので、それを第三者が一方的に“困った行動”と捉えるのは適切ではありません。

また、長時間、同じ場所に座っていたらつらくなるのは、認知症の人に限ったことではありません。「ちょっと席を離れて歩きたい」と思うのはごく自然なことといえます。ひとり歩きを制止するのではなく、利用者の歩きたいという思いを尊重し、安全面に配慮しながら介護者が一緒に歩くなど、見守る姿勢が大切です。見守られることで安心したり、歩くことで欲求が満たされたりして、落ち着くこともあります。

「ひとり歩き」への適切な対応とは？

ひとり歩きへの対応は、その行動をなくすことより、利用者の気持ちに添うことが大切です。利用者の思いが満たされるアプローチの仕方について、事例を見ながら考えていきましょう。

Q　おやつの時間になると、ひとり歩きをするNさん。転倒が心配で一緒に歩いていますが、本人が嫌がります。

Nさんにとっては、介護者がぴったりとついて歩くことが見張られていると感じたのかもしれません。適度な距離で一緒に歩きながら、Nさんが歩く理由を探りましょう。

まず、Nさんの「歩きたい」という気持ちを受け止め、Nさんが不快に感じない位置や距離で一緒に歩いてみましょう。「どこに行くのですか？」と声をかけたり、アイコンタクトを取ったりしながら、時には屋外を歩くのも気分転換になって効果的です。Nさんとの関係性が深まると、歩く理由もわかってくるでしょう。

「ひとり歩き」の適切な対応をするためのメソッド

◉ひとり歩きの理由を探る

本人に歩きたい理由を聞いて、「トイレへ行きたい」など明確な理由があれば対応します。「家に帰る」「主人を探している」など解決できない理由でも、気持ちを受け止め、話をしながら一緒に歩いてみましょう。歩いているうちに不安が取り除かれ、気持ちが落ち着くことはよくあります。

◉声かけはポジティブな言葉に変換

「歩かないでください」といった否定的な言葉を使うと、利用者にはネガティブな感情だけが残ることがあります。「ご一緒してもいいですか？」などポジティブな言葉で明るく声かけを。一緒に歩く場合は歩調を合わせ、見守るような姿勢で歩くようにしましょう。

その人に合った対応法を見つけよう

利用者の数だけ対応の仕方もあり、正解は1つではありません。
利用者の行動を観察し、その人にとっての適切な対応法を探りましょう。

ひとり歩きの前後を観察し その人に合った対応を検証

行動パターンを観察し、どんな時に利用者がひとり歩きをするかをまず検証する。さらに、一緒に歩いた時に距離や位置、アイコンタクトの仕方など、どんな対応がうまくいったかを記録。

うまくいった事例を 介護者全員で共有する

うまくいった事例は会議で持ち寄り、介護者全員で共有。ひとり歩きをするのはどういう状況か、どのような声かけや対応をしたらうまくいったかなど、介護者同士で意見を交換しながら情報を共有する。

こんな時、どうすればいい？

介護現場のお悩み相談室

介護者の悩みで多いのが、勤務時間内にやるべき仕事が思うように終わらないこと。今回は、その悩みを解消するヒントを紹介しましょう。

イラスト／上田英津子

今回の回答者　裵 鎬洙（ペ ホス）

介護福祉士、介護支援相談員、主任介護支援専門員。アプロクリエイト代表。コーチ、パラダイムシフトコミュニケーション®トレーナー。著書に「"理由を探る"認知症ケア―関わり方が180度変わる本」（メディカル・パブリケーションズ）がある。

Q 今月の相談

勤務時間内にやるべき仕事が終わりません……

ある介護者の一日

1

先輩：○○さんの入浴の時間よ

介護者：あっ、はい

明日のレクの準備がまだできていない……

2

あっ！おやつの時間だ

やっと終わった。早くレクの準備をしないと……

利用者

3

同僚：ミーティングの時間ですよ

はい、すぐ行きます！

よし、終わった。今度こそ、レクの準備を……

4

結局レクの準備ができなかった～。あれもこれも終わらない……

家に持ち帰るしかないなぁ

どうしよう～!!

Answer

自分の仕事量を“見える化”し、どの仕事にどのくらい時間がかかるかを自身で把握すること。一人で抱え込まず、周囲に助けを求めることも大切です。

ありがとう

資料をとじるのを手伝いますね

勤務時間内に仕事が終わらないと悩む人のなかには、自分が何でいっぱいいっぱいになっているのか、整理しきれていない場合が少なくありません。まずは、自分の抱えている仕事をすべて書き出して、客観的に把握することから始めましょう。書き出したリストは、ほかのスタッフにもオープンにすることで、周囲の理解や協力が得やすくなります。

また、「全部一人でやらなければ」と仕事を抱え込まないこと。責任感が強い人ほど、自分を追い込んでしまいがちですが、「手伝ってほしい」と周囲に助けを求めることも大切です。

ただ、介護現場はいつも忙しく、頼みづらいかもしれません。そんな時は、まず自分から、ほかの人を手伝ってみましょう。「手が空いたので、少しですがお手伝いできます」と、自分ができる範囲でかまいません。人の仕事を手伝う体験をすることで、〝仕事を頼んでいいんだ〟と思えるようになります。一人で頑張り過ぎないことが大切です。

仕事の内容によっては先輩に相談してアドバイスをもらったり、利用者やボランティアの人に協力してもらったりしましょう。

勤務時間の上手な使い方

仕事リストを作成する

日々のケア業務のほかに抱えている仕事内容、それにかかる時間、いつまでにやるべきかをすべて書き出しましょう。すると、自分の仕事全体が客観的に把握でき、優先順位の整理ができます。終えた仕事は色で塗りつぶしたり、線を引いて消したりしていくと、達成感が得られます。残りの仕事も目に見えてわかるので、仕事をポジティブにとらえられます。

●仕事リスト例

仕事内容	かかる時間	期限
来月分のレク提案	1時間	○／○まで
来週分のレク準備	2時間	○／○まで
研修会の資料作成	2時間	○／○まで
事業所ブログの更新	1時間	○曜日○時まで
Aさんご家族へ連絡	15分	○／○まで

書類作成の場合

時間がかかったり、スムーズにできなかったりする場合は、先輩にどんなやり方で行っているかを聞いてみましょう。時間がかかっていた仕事も、目からウロコのやり方で効率よく進められるかもしれません。人それぞれのやり方からヒントを得ましょう。

レクの準備の場合

ボランティアの人や、できる利用者に手伝ってもらうのも一つの方法です。一人では時間がかかる作業も、人手が多ければ短時間で終わるうえ、利用者に役割を持ってもらうことにもつながります。

今、知っておきたい！ 介護 最新 ニュース

文／田中 元

介護の現場で働く人が知っておきたい、「介護の今」がわかる情報を厳選してお届けします。

「寝たまま」「座ったまま」でも筋トレOK！

EMSで下肢全体の筋肉運動ができる「パルスケア」

要介護状態の悪化を防ぐには、筋力の維持・向上も欠かせません。しかし、「膝などに痛みがあって十分に体を動かせない」という人も多く、運動の機会は限定されがちです。

そこで注目されるのが、EMS（Electric Muscle Stimulation）による運動効果です。EMSとは「電気刺激」のことで、この刺激により筋肉の収縮を促します。EMSを活用して「寝たまま」「座ったまま」でも運動機能の向上を図れる機器、それが株式会社ホーマーイオン研究所（東京都渋谷区）が開発した「パルスケア」です。

パルスケアの特徴は、バンド状の電極を足に巻き付け電気を筒状に流すこと。これにより、筋肉の一部だけにアプローチするパッドタイプと比べて、立体的に下肢全体の筋肉運動を行うことができます。また、電極面積も大きくなるので、電位分布が分散して痛みを感じにくく※、強い筋収縮が効率的に得られます。

シンプルでわかりやすい表示画面で、機械が苦手な人も迷わず操作できそうだ。

使い方は、本体に表示されるガイドに沿ってタッチパネルを操作するだけ。まるでスクワットのように筋肉を強く動かす「筋トレ」のほか、ウォーキングのように軽度の負荷をかけながらエネルギーを消費する「有酸素運動」、両者を交互に行う「サーキット」など、利用者の状態や目的に応じて簡単にモードを切り替えることができます。

※個人差があります。

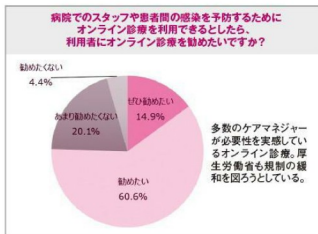
新型コロナウイルスの感染拡大が続くなかで……

ケアマネの約75％が「オンライン診療を勧めたい」と回答

新型コロナウイルスの感染拡大で、「持病は管理したいが通院等による感染リスクも怖い」という利用者が増えています。そこで注目されているのが、スマホやPCなどの情報通信機器を通してリアルタイムで診療を行う「オンライン診療」です。

「ケアマネジメント・オンライン」などを展開する株式会社インターネットインフィニティー（東京都品川区）は、全国のケアマネジャー683名を対象に、オンライン診療に関するアンケートを実施。「病院での他患者からの感染を予防するためにオンライン診療を利用できるとしたら、利用者に勧めたいか」を質問したところ、「ぜひ勧めたい」「勧めたい」という回答が75.5％に上りました。

しかし、高齢者の場合、情報通信機器の扱いに慣れていない人も多いでしょう。そこで、実際に利用者やその家族がオンライン診療を希望する場合、ケアマネジャーとして「受診までのサポート（アプリインストールなど）はどこまでできそうか」も尋ねたところ、「何かしらのサポートができる」という回答が77.3％に。そうしたサポートに「介護保険を使えるようにすること」について賛成の人は37.5％で、反対の13.8％を大きく上回りました。ケアマネジャー以外の介護従事者も、オンライン診療のサポートについて考えていく必要がありそうです。

多数のケアマネジャーが必要性を実感しているオンライン診療。厚生労働省も規制の緩和を図ろうとしている。

会話のきっかけに役立ちます！

今日は何の日？

利用者さんになじみのある季節の話題やできごと、
記念日をご紹介します。
その日にちなんだ話題をきっかけに、
楽しい会話に広げてみませんか？

文／古藤ゆず　協力／尾渡順子　松岡佳美　イラスト／しまむらこういち
写真／PIXTA　フォトライブラリー

二十四節気とは……

陰暦（太陰太陽暦）が採用されていたころ、1年を24に分けた呼び名が考えられました。現在でも季節を知る目安として使われています。

七十二候とは……

二十四節気をさらに3つに分け、季節の移り変わりを日本の風土に合わせてわかりやすくしたものです。

雑節とは……

二十四節気や七十二候以外に季節を表すものとして、気候や風土、実際の暮らしの知恵に基づいてつくられた日本独自の暦です。

注…マーク以降の青字を参考に、利用者さんとの会話を広げたり、一緒に歌ったり、体を動かしたりしてください。

7月

文月

今日から7月、今年も半分が過ぎました。梅雨明けが待ち遠しい時季ですね。「文月」の名前は、七夕の短冊に文字を書いて書道の上達を願った「文」に由来するともいわれています。

3日 初代通天閣完成

大阪のシンボル・初代通天閣が完成したのは 1912（明治45）年７月３日。パリの凱旋門とエッフェル塔をモデルに建てられ、天に通じる高い建物という意味で「通天閣」の名がつきました。１度火災で焼失し、今は２代めです。

▶避雷針を含めた通天閣の高さは108メートル。足元には繁華街"新世界"が広がる

通天閣のてっぺんのネオンの色を見ると「明日の○○」がわかります。何でしょうか？　①運勢　②天気　③ラッキーカラー　答えは②の天気です。白が晴れ、オレンジが曇り、青が雨になるんやて～。

4日 第１回プロ野球オールスターゲーム開催

セ・リーグとパ・リーグのスター選手が試合を行うプロ野球オールスターゲーム。最初の開催は 1951（昭和26）年７月４日で、お祭りというより真剣勝負。甲子園球場で野球ファンが応援するなか、２－１でセ・リーグが勝ちました。

プロ野球といえば、今年２月に亡くなった、名キャッチャーで名監督だった人は誰でしょう？　答えは、野村克也。「ノムさん」と呼ばれ、名言をたくさん残しました。

5日 藤圭子の誕生日

歌手の藤圭子は、1951（昭和26）年７月５日に岩手県で生まれました。18歳の時「新宿の女」でデビュー、翌年には「女のブルース」「圭子の夢は夜ひらく」が大ヒット。独特のハスキーな低い歌声で、夜の世界に生きる女性を表現しました。2013（平成25）年に62歳で亡くなりました。

藤圭子が最初の結婚をした時の夫は誰だったでしょうか？　①中条きよし　②西川きよし　③前川清　答えは③の前川清です。

1日 ［七十二候］＜雑節＞ 半夏生　はんげしょうず

「半夏生」は、中国から伝わった暦「七十二候」の１つですが、日本独自の暦「雑節」の１つでもあります。「夏至」から数えて11日め。農作業の大事な目安として、田植えは半夏生までに終わらせるものとされてきました。カラスビシャクという薬草（別名「半夏」）が生える時季から「半夏生」という名がついたといわれます。

関西では「半夏生」にタコを食べるそうですが、皆さん、タコはお好きですか？　酢の物、煮物、炒め物もいいですね。オススメのタコレシピを教えてください。

▶カラスビシャクは茎の部分が生薬となる

2日 谷川岳の日

群馬県と新潟県の境にある谷川岳は、標高 1977 メートル。1920（大正９）年７月１日に日本山岳会のメンバー２名が谷川岳に初登頂したことにちなみ、群馬県みなかみ町が記念日に制定しました。山開きに合わせ登山イベントが行われます。

皆さんで、日本の山の名前をあげていってみましょう。地元の山でもいいですよ。いくつ出てくるでしょうか？登ったことのある山についてのお話もお聞かせください。

▼夏の谷川岳。豪雪地帯にあるので、谷筋には夏まで雪が残る

8日 起き上がりダルマの日

何度転んでも起き上がるダルマ。「七転び八起き」にちなみ、全日本だるま研究会が今日を記念日に制定しました。願をかける時に片方の目を黒く描き、願いがかなったら、もう片方の目を描くだるまは、古くから縁起物とされています。

一般的に、願をかける時に描く目は、左右どちらでしょうか？　右目だと思う方？　左目だと思う方？　答えは左目。正面から見ると右側になります。

◀中国から伝来した当初は黄色だったが、江戸時代に紅白が主流に

9日 浅草寺ほおずき市

東京・浅草の浅草寺のほおずき市は、江戸時代から続く夏の風物詩。毎年7月9日・10日に開かれます。ほおずきは薬草として効果が高いとされ、盆棚飾りにも用いられてきました。昔も今も、ほおずきを求める人、参拝する人で大にぎわいです。

子どものころ、ほおずきの実の中身を抜いて、笛にして遊んだ方はいらっしゃいますか？　作り方や、音を鳴らすコツなどお聞かせください。

◀「四万六千日の縁日」ともいわれ、参拝すると4万6千日分の功徳があるとされる

10日 日本なまずの日

なまずは、夏のスタミナ食にふさわしいそうです。コイやフナよりたんぱく質が多く、ビタミンB1やビタミンEが豊富に含まれています。「日本なまずを幅広い世代に食べてもらおう」と、7（な）ま10（ず）と読む語呂合わせから制定されました。

なまずを食べたことのある方、いらっしゃいますか？　どうやって食べたらおいしいか教えてください。

6日 ワクチンの日

感染症の予防に大切なワクチンは、フランスの細菌学者・ルイ・パスツールが開発しました。1885（明治18）年7月6日、狂犬病にかかった犬に咬まれた少年に、パスツール博士が狂犬病ワクチンを接種したのです。少年は命を取りとめ、治療は成功。そのことを記念し、制定されました。

ワクチンといえば、注射。小さいお子さんは大泣きしたり、ワンちゃんは暴れたりと大変ですね。注射について思い出がある方、お話をお聞かせください。

7日

二十四節気

小暑

「夏至」から数えて15日めごろ。梅雨が終わり、次第に暑さが本格的になる時季です。強い日ざしで気温が一気に上がるので、熱中症など体調管理に注意が必要です。夏の挨拶として出す暑中見舞いは、「小暑」から「立秋の前日」までに先方に届くのがよいとされています。

［七十二候］

温風至 あつかぜいたる

そろそろ梅雨明け。熱く湿った南風が吹いてくるころです。夏がくるなぁと感じますね。これから天気が崩れやすくなったり、日ざしが強くなったりと注意が必要です。

寝苦しくなる時季ですが、ぐっすり眠るための工夫はありますか？（例）私は濡らしたタオルを額にのせて、扇風機を弱くかけることです。皆さんの工夫も教えてください。

七夕

天の川を挟んで離れ離れになった織り姫・彦星の2人が、1年に1度だけ会えるといわれる7月7日。中国の七夕伝説と、機織りの上達を願う行事、さらに日本古来の禊の神事が結びついて、今の七夕になりました。

私が今年、短冊に書いた願い事は「おいしいものをたくさん食べられますように」です。皆さんは、どんな願い事を書かれましたか？

●七夕の笹飾りについて

七夕は「笹の節句」ともいわれます。七夕の行事は中国や韓国などでも行われていますが、笹飾りは日本だけの風習。日本では古来、竹や笹は神聖なものとされ、中国から七夕の起源となる行事が伝わった時、宮中の祭壇に笹竹が立てられたそうです。

▶江戸時代から5色の短冊に願い事が書かれるようになった

関口宏の誕生日

13日

テレビで人気の司会者・関口宏。1943（昭和18）年7月13日生まれで77歳になります。俳優としてデビューした後、「スター千一夜」「クイズ100人に聞きました」「関口宏の東京フレンドパーク2」「サンデーモーニング」などの司会を務め、人気番組の顔になりました。

関口宏の奥様は「アカシアの雨がやむとき」のヒット曲を持つ歌手ですが、誰でしょう？　答えは西田佐知子。息子は俳優の関口知宏です。

日本初の気象衛星ひまわり打ち上げ

14日

気象衛星は、空から地球の広い範囲の気象を把握できます。1977（昭和52）年7月14日、アメリカから日本初の気象衛星ひまわりが打ち上げられました。翌年4月6日から本格的な観測を開始。その後も打ち上げは続き、現在は「ひまわり8号・9号」が運用中です。

天気予報には「猫が○○○○○○と雨」という言い伝えがありますね。何でしょうか？　①顔を洗う　②爪をとぐ　③喉を鳴らす　答えは①。

◀ひまわり8号は2014（平成26）年、9号は2016（平成28）年に種子島宇宙センターから打ち上げられた（写真／気象庁）

お盆

15日

お盆は地域によって、7月のところと8月のところがあります。7月のところでは今がその時期。13～15日を中心に野菜などをお供えしたり、迎え火や送り火を焚いたりして、亡くなったご先祖の霊の供養をします。

お盆には家族や親戚が集まって、飲んだり食べたりするのが楽しみの1つですね。お盆によく食べるものを、おひとりずつ教えていただけますか？

◀精霊馬。ご先祖が一刻も早く戻ってこられるように馬に見立てたキュウリと、ゆっくり帰っていただくように牛に見立てたナスを飾る

セブン-イレブンの日

11日

7月11日を7（セブン）11（イレブン）と読む語呂合わせから、記念日に制定されました。朝7時から夜11時まで営業するセブン-イレブンが開店した時は驚きでしたね。今では24時間営業のコンビニがたくさんでき、毎日の暮らしに欠かせない存在です。

皆さんは、コンビニに行かれることはありますか？

（例）私はコンビニによくお昼ごはんを買いに行きますが、プリンやお団子などのスイーツもつい買ってしまいます。

▲上は開店当時の日本1号店（東京・豊洲）。下は現在のセブン-イレブン店舗外観（写真／株式会社セブン＆アイ・ホールディングス）

［七十二候］

12日

蓮始開　はすはじめてひらく

ハスの蕾が開き始める時期。「蓮は泥より出でて泥に染まらず」ということわざをご存じですか？　「周りが汚れた環境であっても染まらず、清らかさを保つ」という意味です。泥水で育ちながら美しい花を咲かせるハスは仏教を象徴する花とされ、仏像の台座のモチーフになっています。

ハスの根であるレンコンはよく食卓に上がりますが、ハスの実も食べられるそうです。炊き込みごはんなどにすると、ほくほくしておいしいのですが、食べたことがある方、いらっしゃいますか？

▼ハスの花。仏教では極楽浄土に咲く花として親しまれてきた

日本初の女性大臣誕生 19日

今から60年前の1960（昭和35）年7月19日、衆議院議員の中山マサが日本初の女性大臣になりました。中山は、長崎でイギリス人の父と日本人の母のもとに生まれ、アメリカに留学後、高等女学校の教師を経て国会議員に。第1次池田勇人内閣に厚生大臣として入閣し、在任期間は5か月でしたが、母子家庭への児童扶養手当支給の法制化を実現しました。

時代は令和。女性の政治家がもっと増えてほしいですね。皆さんの印象に残る女性の大臣、政治家は誰ですか？

初の聖火リレー登場 20日

最初のオリンピック聖火リレーは、ベルリンオリンピックからです。1936（昭和11）年7月20日、ギリシャのオリンピアで採火した聖火を3075人のランナーが1キロずつ走ってつなぎ、8月1日の開会式にベルリンに到着しました。

今日は皆さんと、聖火リレーマラソンをやってみましょう。座ったまま、1、2、1、2と足踏みして、お隣の方に聖火を渡す真似をしてください。届かないところはお手伝いします。では、最初の方に聖火をお渡しします！

土用の丑の日 21日

「土用の丑の日」といったら、やっぱりウナギですね！ 栄養があるウナギは夏バテにいいと、江戸時代から「土用の丑の日」に食べられてきたとか。実は、「土用の丑の日」は夏だけではありません。立春、立夏、立秋、立冬の前の約18日間の中で十二支の丑にあたる日のことをいいます。

「丑の日」には、ウナギだけでなく、「う」のつく食べ物を食べるといいそうなので、「う」のつく食べ物をどんどんあげてみましょう！ （例）ウニ、うどん、梅干など。

◀ウナギはビタミンAやB群など、疲労回復や食欲増進に効果的な成分を多く含む

藪入り 16日

藪入りとは江戸時代の風習で、1月16日と7月16日に奉公人や嫁いだ嫁が実家に帰って休める日のことです。定休日や有給休暇などがなかったころ、世間から認められた藪入りの日は、貴重な休日だったのでしょうね。これが、現在のお正月とお盆の帰省につながっているそうです。

皆さん、帰省の思い出はありますか？ 子ども連れで大変だったなど、思い出話をお聞かせください。

［七十二候］ 17日

鷹乃学習 たかすなわちわざをならう

タカのヒナが飛び方や獲物の捕り方を覚えるころ。肉食のタカは、自分の力で獲物を捕まえなければ生きていけません。人間との関わりも古く、日本では大和時代からタカを使って狩りをする「鷹狩り」が行われていたそうです。

では、ゲームをしましょう。私が「タカ」と言ったら両手を翼のように上に。「カタ」と言ったら両手を肩に。「タタ」と言ったら、両手をたたいてください。いきますよ、タカ！（「タカ」「カタ」「タタ」をランダムにだんだん早く言う）

▶オオタカ。日本における代表的なタカ

永平寺建立 18日

鎌倉時代の1244（寛元2）年7月18日、道元禅師により、福井に永平寺（当時は大佛寺）が建立されました。仏道修行の道場として、道元は約10年間、修行僧を指導。現在も、当時のような修行生活が続けられています。横浜の總持寺とならび、曹洞宗の大本山です。

永平寺では、座禅体験ができるそうです。今日は椅子に座ったまま、両手を組んで1分間、目をつぶってみてください。雑念が払われ、おだやかな気持ちになりますね。

▼永平寺仏殿。永平寺は樹齢700年もの老杉に囲まれた敷地に、70あまりの殿堂楼閣が点在する

24日 北の湖 最年少横綱に

「憎らしいほど強い」といわれた北の湖。21歳2か月で史上最年少の横綱になったのが1974（昭和49）年7月24日です。13歳で初土俵を踏んでから、「怪童」と呼ばれる勢いで白星を重ね、ライバル・輪島と「輪湖時代」を築きました。

相撲といえば、今年2020（令和2）年の初場所で、幕尻の徳勝龍が優勝して話題になりましたね。最近、応援している力士や「横綱になりそうだ」と思う力士はいますか？

25日 バルセロナオリンピック開幕

28年前の1992（平成4）年7月25日、スペインでバルセロナオリンピックが開幕。8月9日までの16日間、熱戦が繰り広げられました。岩崎恭子選手の競泳女子200メートル平泳ぎ金メダルや、有森裕子選手の陸上・女子マラソン銀メダルなど、感動の場面がたくさんありました。

岩崎恭子選手のインタビュー「今まで生きてきた中で、一番〇〇です」皆さん、覚えていますか？「一番幸せです」でしたね。この時、岩崎選手はまだ14歳でした。

26日 萩原健一の誕生日

昨年亡くなった萩原健一。1950（昭和25）年7月26日生まれでした。グループサウンズのザ・テンプターズのボーカルでデビューし、人気を博します。ドラマ「太陽にほえろ！」「傷だらけの天使」「前略おふくろ様」などで、俳優としても味のある演技を見せました。

ここでニックネームクイズです！ 松平健は「マツケン」、では、萩原健一は何ケンでしょうか？ 答えは、「ショーケン」です。

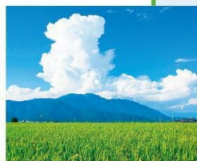
22日

二十四節気

大暑

文字通り一年中でもっとも暑さが厳しいころ。この日は農家にとっては草取りや害虫駆除などの農作業の節目でもあります。湿度も不快指数も急上昇して体力の消耗が激しくなるため、夏バテ防止のためにも食事に気を使いたいですね。

▶夏の風物詩の1つ、入道雲

［七十二候］

桐始結花 きりはじめてはなをむすぶ

桐は10メートル近くある高い木。初夏、枝の先に薄紫の花を咲かせ、暑くなるこの時季に卵形の実を結びます。昔から高貴な木とされ、その花は皇室や日本政府の紋章として使われてきました。

まな板、米びつ、タンスなど、桐製品を使っていらっしゃる方、よい点や手入れ方法などお聞きしたいです。

23日 海の日

海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願うという趣旨の国民の休日の1つです。最初は7月20日でしたが、2003（平成15）年から7月の第3月曜日に。今年は東京オリンピック・パラリンピックの関係で、7月23日となりました。

「海の日」にちなんで、海の生き物を20種あげてみましょう！ 食べられても食べられなくてもいいですよ！

▶海の面積は、地球全体の約7割を占めているという

朝丘雪路の誕生日

朝丘雪路は、1935（昭和10）年7月23日に東京で生まれました。宝塚歌劇団で娘役として活躍した後、映画、ドラマ、舞台に多数出演。バラエティー番組「11PM」の大橋巨泉のアシスタントで一躍人気者に。82歳で亡くなりました。

津川雅彦とのおしどり夫婦ぶりも有名でしたね。皆さんは、おしどり夫婦と聞くと、どの夫婦を思い浮かべますか？

29日

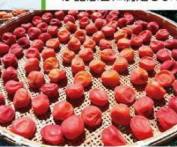
チャールズ皇太子とダイアナ妃が結婚

世紀のロイヤルウエディング、イギリスのチャールズ皇太子とダイアナ妃の結婚式が1981(昭和56)年7月29日、ロンドンのセント・ポール大聖堂で行われました。世界各国にテレビ中継され、7億5千万もの人々がダイアナ妃の美しさに釘づけになった日です。

日本の皇后雅子さまの「結婚の儀」の時も、美しかったですね。その時、お召しになっていたのは「○○単」。さて、何でしょうか？　答えは、十二単です。

30日

梅干の日

クエン酸を多く含む梅干は、疲労回復や熱中症予防に効果があり、夏に積極的に食べたいものです。昔から「梅干を食べると難が去る」といわれ、7（なん）が30（さる）の語呂合わせから、梅の産地、和歌山県日高郡みなべ町の東農園が記念日に制定しました。

梅干にも、うす塩梅、しそ漬梅、かつお梅、はちみつ梅など、いろいろな種類がありますね。どんな梅干がお好きですか？　塩分○%がいいなどのこだわりも教えてください。

◀おいしい梅干作りに欠かせない天日干し。晴天が2～3日続くタイミングで行う

31日

こだまの日

「こだま」というのは、特急こだま号のこと。1959(昭和34)年7月31日に、特急こだま号が狭軌鉄道で当時の世界最高時速163キロで走ったことを記念して制定されました。その5年後の1964(昭和39)年に東海道新幹線が開通し、「こだま」は各駅停車の新幹線として運行しました。

では、2027年に開業予定のリニア中央新幹線の最高時速は、何キロだと思いますか？（答えが出たら「もっと上」「下」とヒントを出す）答えは500キロ！　未来はすごいですね。

◀初代東海道新幹線0系。当時の東京～新大阪間のこだまの所用時間は約5時間だった

27日

［七十二候］

土潤溽暑　つちうるおうてむしあつし

日に日に暑くなり、土からも蒸し暑い空気が立ちのぼるころ。じめじめした暑さには閉口しますね。現代では、コンクリートの照り返しの暑さにも気をつけなければいけません。

暑い時、皆さんはどんなものを食べたくなりますか？（例）私は冷やし中華です。見た目も涼しげ、味もさっぱり！　おいしいですよね～。お気に入りの夏メニュー、おひとりずつお聞かせください。

▲琉球アサガオはツルがよく伸びるので“グリーンカーテン”として重宝される

28日

なにわの日

7（な）28（にわ）の語呂合わせから、大阪市浪速区が記念日に制定しました。「浪速区未来わがまちビジョン」に基づき、浪速区が「住みよい明るいまち」になるきっかけの日に、という願いが込められています。7月から9月にかけて、楽しいイベントが開催されるそうです。

「なにわの日」にちなみ、大阪の歌を歌いましょう。海原千里・万里の「大阪ラプソディー」。軽快にいきまっせ～。

▼浪速区の名所の1つ、今宮戎神社。毎年1月9～11日に商売繁盛の祭り「十日戎（えべっさん）」が行われる

8月 葉月

「葉月」の由来は、旧暦では木の葉が落ちるころだからという説や、雁が初めて渡ってくる「初来」からなど諸説あります。炎天や酷暑が続きますが、夏バテしないように気をつけましょう。

1日 配置薬の日

配置薬は「置き薬」と呼ばれ、江戸時代に富山で始まってから300年以上の歴史があります。薬を使った分だけお金を払う制度で多くの人の健康を支えてきました。8（は）1（いち）と読む語呂合わせから、富山県の一般社団法人全国配置薬協会が記念日に制定しました。

皆さんのお宅ではどんな薬を常備していますか？（例）うちでは、正露丸をきらさないようにしています。ほかにオススメの常備薬があれば教えてください。

2日 ［七十二候］大雨時行 たいうときどきにふる

夕立が多い時期です。昔は「涼しくなっていいな」と思っていましたが、最近は「ゲリラ豪雨」が多くなり、困りますね。

急な雨や夕立の思い出がある方、お話をお聞かせください。

▶大雨で煙る山林

3日 日本初の裁判員裁判

裁判員裁判とは、満20歳以上の有権者から選ばれた市民が事件の審理に加わり、裁判官とともに、有罪・無罪や量刑を決める制度です。2009（平成21）年の今日、日本で初めての裁判員裁判が東京地裁でスタート。東京都足立区で起きた殺人事件の審理のため、6人の裁判員が4日間出廷しました。

では、裁判員裁判についてのクイズです。「貸したお金を返せ」という裁判に裁判員が参加できるかどうかですが、○でしょうか？　×でしょうか？　答えは×です。裁判員が参加するのは刑事裁判だけで、「貸したお金を返せ」というのは民事裁判にあたります。

4日 栄養の日

毎日の食事できちんと栄養が摂れているかどうか、気になりますね。栄養を学び、体感することを目的に、“食生活を考える日”として記念日に制定されました。8を英語でエイトと読んで、8（えい）4（よ）うと読む語呂合わせからです。

まずは、3食きちんと食べることが大切ですね。皆さんは、今朝何を食べましたか？（例）私は、トーストとコーヒー。栄養が足りなさそうです……。皆さんの朝食も教えてください。

5日 親子丼の日

8月5日（085）を0（お）8（や）5（こ）と読む語呂合わせから、記念日に制定されました。暑い夏こそスタミナ食として食べてもらいたいそうです。

夏のスタミナ食といえばウナギが思い浮かびますが、しょっちゅうは食べられませんね。もっと手軽に食べられるスタミナ食として、オススメのものはありますか？　皆さんで教え合って、暑い夏を乗り切りましょう！

▲親子丼が生まれたのは1891（明治24）年ごろの東京・日本橋人形町。老舗の鳥料理店「玉ひで」が発祥といわれている

6日 仙台七夕まつり

毎年8月6日から8日にかけて、仙台七夕まつりが行われます。「たなばたさん」と呼ばれ、400年あまりの歴史を誇る伝統のお祭り。色とりどりの豪華な吹き流しは、3月ごろから地元の商店街などが手作りで準備するそうです。この3日間はパレードが行われ、たくさんの観光客が訪れます。

皆さんは、仙台へ行かれたことがありますか？「仙台」と聞いて思い浮かぶものをあげていってみましょう。（例）仙台城跡、牛タン、ずんだなど。

◀青森ねぶた祭、秋田竿燈まつりとともに東北三大まつりと呼ばれる。2020（令和2）年は残念ながら中止

9日 はり（鍼）・きゅう（灸）・マッサージの日

今日の日付を、8（は）り9（きゅう）と読む語呂合わせから、公益社団法人全日本鍼灸マッサージ師会が制定した記念日です。全国各地で東洋鍼灸（はり・きゅう・マッサージ）普及のためのイベントが行われます。

はり・きゅう・マッサージの治療を受けたことのある方はいらっしゃいますか？　どんな感じで、効きめはどうだったか、教えてくださる方、お願いします。

10日 山の日

山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝することを趣旨とする国民の休日の1つです。2016（平成28）年から施行されました。本来は8月11日ですが、今年は東京オリンピック・パラリンピックの関係で、8月10日になりましたが、残念ながらオリンピックは来年に延期になりました。

今日は「山の名前」をたくさんあげてみましょう。思いついた方から手をあげて、お願いします。

▼富山県と長野県にまたがる白馬三山（白馬岳、杓子岳、白馬鑓ヶ岳）と八方池

鳩の日

神奈川県・鎌倉のお土産といえば「鳩サブレー」が有名ですね。鎌倉に本店がある株式会社豊島屋が記念日に制定しました。8（は）と10（と）と読む語呂合わせからです。この日は記念日にちなんで限定オリジナルグッズが販売され、毎年、大行列ができるそうです。

聖書ではノアの洪水の時、鳩がオリーブの枝をくわえてきて陸地が近いことを教えたことから、鳩とオリーブの枝は平和の象徴となったそうです。ほかに平和の象徴とされているものをご存じですか？　（例）Vサイン、ピースマーク、折鶴など。

7日 二十四節気 立秋

「秋立つ」と書く通り、暦の上では夏が終わり秋が始まります。また、今日から秋分までの暑さを「残暑」と呼びます。ひぐらしが鳴き始めると、少しずつ秋の気配を感じるようになります。季節の挨拶状は、この日以降は「残暑見舞い」へと変わります。

今日は皆さんで、「残暑」や「秋」のイメージの歌のタイトルをあげてみましょう。では私から。（例）「赤とんぼ」。皆さんもお願いします。

[七十二候]

涼風至 すずかぜいたる

昔と違い、温暖化が進む今は、暑さとのたたかいはまだまだ続きそうですが、暦の上では、早朝や夜に涼しい風が吹き始めるころ。季節は秋へと向かっています。

今日は残暑の時期に食べたい「涼しいもの、冷たいもの」をいろいろあげて「涼」を感じてみませんか？　（例）たとえば、カキ氷。冷たーい！　では、おひとりずつ言ってみましょう。

▼風に揺れるススキ。秋の訪れを感じさせる光景

8日 洋食の日

洋食のメニューはなぜか心がウキウキしますね！　8月8日の8と8を、ハヤシライスの「ハヤ」と読む語呂合わせから、福岡県の株式会社千草が記念日に制定しました。

今日は、洋食の人気ランキングを決めましょう。ビーフシチュー、ハンバーグ、オムライス、ハヤシライス、エビフライ。この中で一番好きな洋食は何ですか？

▶西洋の魚のフライと、日本のてんぷらが結びついてできたエビフライ。洋食の定番として愛されている

14日 水泳の日

「泳いでつながる笑顔の輪」をスローガンに、国民全員が泳げるようになり、水難事故を減らすことや、競技人口の裾野を広げ、水泳を楽しむことを目的に、全国でイベントが開催されます。

では、足の体操！　スイミングのつもりで、バタ足をやってみましょう。座ったまま、両足を浮かせて、はい、バタバタバタ〜。

◀最近は自然環境の中で長距離を泳ぐオープンウォータースイミングやトライアスロンのスイムが盛んに行われている

15日 すいとんで平和を学ぶ日

終戦記念日の今日は、平和を学ぶのにふさわしい日として、愛知県犬山市で平和活動を行う「すいとんの会」が記念日に制定しました。戦時中、米の代用食だったすいとんを食べながら、子どもたちに戦争の愚かさ、悲惨さについて語る活動を続けています。

▲小麦粉の生地を小さい塊にし、野菜などと一緒に汁で煮るすいとん

すいとんを作ったことのある方はいらっしゃいますか？　作り方や、どんな具を入れるかなど、ぜひ教えてください。

11日 前畑秀子 金メダル獲得

1936（昭和 11）年のこの日、ベルリンオリンピックの女子 200 メートル平泳ぎで、前畑秀子選手が金メダルをとりました。その前のロサンゼルスオリンピックでは、わずか 0.1 秒差で負けて銀メダル。今回負けたら日本に帰れないと覚悟を決め、地元ドイツの選手と競り合った末、0.6 秒差で勝利したそうです。

「前畑がんばれ！」のラジオ中継は有名ですね。皆さんは、これまでに手に汗握って「がんばれ！ がんばれ！」と応援した選手はいますか？（例）私は、ソチオリンピックの浅田真央選手です。

12日 ［七十二候］寒蟬鳴 ひぐらしなく

毎日聞こえるセミの声、アブラゼミやミンミンゼミの声が響いていましたが、そろそろ朝夕にヒグラシが鳴き出すころです。「カナカナカナ」というヒグラシの声は、なんだか情緒がありますね。

小さいころ、夏にセミとりをしましたか？　上手に捕まえる虫とり名人みたいな子、いましたよね。虫を捕まえた思い出がある方、お話をお聞かせください。

▶日暮れによく鳴くことから「ヒグラシ」の名がついた

13日 お盆

●灯籠流しについて

死者の魂を弔い、火を灯した灯籠を、海や川に流す送り火の行事。灯籠の灯りが水に映って流れていく様子は幻想的な光景です。日本各地で行われますが、最大級のものは福井県の「永平寺大燈籠ながし」で、約 1 万個の灯籠が流されます。

▶灯籠流し。長崎県とその周辺では「精霊流し」と呼ばれる

お盆は正式名称を「盂蘭盆会」といい、この世に戻ってきた先祖の霊を供養する行事。地域によって差はありますが、全国的に 8 月のこの日に「お盆の入り」を迎えるところが多いようです。毎年、お盆の帰省ラッシュの様子が、ニュースで取り上げられます。

お盆といえば、盆踊りも楽しみですね。皆さんは参加されていますか？　このあたりでは、どんな盆踊りが有名でしょうか？

●お盆玉について

近年、新しい風習として広がりつつあるのが「お盆玉」。お年玉の夏バージョンで、お盆に帰省した子どもや孫に渡すお小遣いのことです。専用のポチ袋も売られていて、2014（平成 26）年から郵便局でも「お盆玉袋」を販売しています。

16日

京都五山送り火

京都の五山送り火は、毎年8月16日の夜に行われる伝統行事。東山如意ヶ嶽に「大文字」、松ヶ崎西山と東山に「妙・法」、西賀茂に「船形」、大北山に「左大文字」、曼荼羅山に「鳥居形」の火が灯され、お盆の精霊を送ります。

▲東山如意ヶ嶽の「大文字」から点火

ところで、送り火は夜8時にいっせいに点火される。○？×？　答えは×。8時から5分間隔で順番に灯り、それぞれ約30分間見ることができます。

17日

［七十二候］

蒙霧升降　ふかききりまとう

暦の上では、霧が出やすくなる時期。幻想的な霧ですが、北海道の釧路は「霧の街」と呼ばれ、年間100日以上も霧が発生。特に夏に多いそうです。

霧といえば、布施明が歌ってヒットした「霧の○○湖」、さて何湖でしょうか？　①洞爺湖　②摩周湖　③屈斜路湖　答えは②。「霧の摩周湖」です。

▼霧に霞む河口湖（山梨県）

18日

健康食育の日

食べることは生きることの基本。食の大切さを伝える活動を「健康食育」として普及させようと、一般社団法人日本健康食育協会が記念日に制定しました。日本人の主食、米を中心とした食生活で健康になろうという日です。8と18を漢字で書くと、八十八＝米となることにちなんでいます。

お米からできているもの、いろいろありますね。たとえば（盃で飲むマネをして）日本酒！　ほかにどんなものがありますか？（例）酢、煎餅、餅、ビーフンなど。

◀伝統的な和食は、栄養バランスに優れた健康食

19日

俳句記念日

俳句ブームの昨今、8（は）19（いく）と読む語呂合わせから、俳句作家の上野貴子氏主宰の「おしゃべりHAIKUの会」が記念日に制定しました。五・七・五で一瞬を切り取る俳句。その楽しさや奥深さを味わうのもいいですね。

では、俳句のクイズです。最初の五・七の部分を言いますので、最後の五を答えてください。「古池や　蛙飛びこむ」（答え：水の音）。「柿食えば　鐘が鳴るなり」（答え：法隆寺）。「秋深き　隣は何を」（答え：する人ぞ）。皆さん、ご存じでしたか？

20日

誕生記念筆の日（赤ちゃん筆の日）

一生に一度の大切な記念として、赤ちゃんの柔らかな産毛（毛髪）で作る誕生記念筆。制作する赤ちゃん筆センター株式会社が記念日に制定しました。8をハッピー、20を筆（ふで）と読み「ハッピーな筆」とする語呂合わせからです。

赤ちゃんが健やかに育つよう、日本にはさまざまな行事がありますね。お七夜、お宮参り、お食い初め、一升餅など、心に残っている思い出をお聞かせください。

◀筆軸に桜や黒檀などを使用した誕生記念筆（写真／赤ちゃん筆センター株式会社）

21日

献血の日

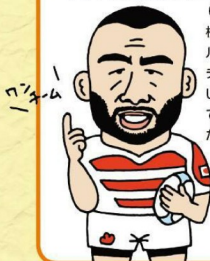
1964（昭和39）年の今日、政府は「輸血用血液を献血により確保する体制を確立」することを閣議決定。その後10年間で、輸血のための「献血」100%を達成しました。

献血をすると、血液が治療の役に立つうえ、自分の血液検査が受けられ、ジュースや記念品をもらえるそうです。献血をしたことのある方は、いらっしゃいますか？

◀献血バス（移動採血車）。採血用のベッドを備え、協力先の団体・地域に直接出向く（写真／認可法人日本赤十字社）

ラグビーの日

24日

2019（令和元）年のラグビーワールドカップ、日本は初のベスト8入りを果たし、盛り上がりましたね！　1823（文政6）年の今日、イングランドの学校でフットボールの試合中、ルール違反して手でボールを持ち、敵チームのゴールに突進した生徒がいました。これがラグビーの発祥で、学校の名前が「ラグビー校」だったからといわれています。

昨年の流行語大賞に選ばれた、ラグビー日本代表チームのスローガンは「〇〇チーム」。さて、何でしょうか？　答えは「ワンチーム」です！

田宮二郎の誕生日

25日

俳優・田宮二郎は、1935（昭和10）年8月25日生まれで、京都出身。大映の看板スターになった後、テレビ番組「クイズタイムショック」の司会で人気が出ましたが、なんといっても代表作は「白い巨塔」。このドラマの放映中に自殺で亡くなり、大きな話題となりました。

「白い巨塔」で田宮二郎が演じた、野心家で冷徹な医者の名前は「〇〇五郎」。さて、何でしょうか？　①財産　②財閥　③財前　答えは③。財前五郎です。

ユースホステルの日

26日

ユースホステルは、若者が安く安全に泊まれる宿泊施設として始まりました。1909（明治42）年8月26日、ドイツ人の教師リヒャルト・シルマンが生徒と徒歩旅行をした際に、学生でも安心して使える宿泊施設を思いついたことに由来しています。現在、世界中に約3600、日本にも約150のユースホステルがあります。

ユースホステルは、アットホームで仲間ができやすいと聞きます。泊まったことのある方、いらっしゃったら、お話をうかがいたいです。ご家族の経験でもいいですよ！

◀最初のユースホステル。1912（大正元）年、ドイツの古城・アルテナ城を専用のユースホステルとして設置、現在も稼働している（写真／日本ユースホステル協会）

植村直己 犬ゾリでグリーンランド単独縦断

22日

登山家・冒険家の植村直己。五大陸最高峰の登頂を成し遂げたあと、グリーンランドで犬ゾリの技を習得しました。1978（昭和53）年4月29日に人類で初めて、北極点単独犬ゾリ行に成功。さらに8月22日、グリーンランド3000キロの縦断を達成しました。

犬ゾリを操るには腕の力が大事ですね。今日は、腕の体操をしてみましょう。両手をグーにして、まっすぐ前に伸ばしてください。右、左、両腕の順に、頭の上までゆっくり上げて下ろします。5回やりますよ！

二十四節気

処暑

23日

「処」の文字は、几（＝つくえ）に腰掛けている足の様子を示していて、「落ち着く」という意味があるそうです。暑さも峠を越して、朝夕には涼しい風が吹き始めます。

夏の終わりは、暑さが一段落してホッとする反面、物寂しい感じもありますね。子どものころは、夏休みが終わるのが悲しかったものです。皆さんは昔、どんな夏休みをすごしましたか？　おひとりずつお願いします。

［七十二候］

綿柎開　わたのはなしべひらく

夏に淡い黄色の花を咲かせる綿。花がしおれたあとにふくらんだ実がはじけるころ。はじけた実の中から、白くてふわふわの綿花が顔を出します。

綿花のほかに「ふくらんではじけるもの」というと、どんなものがあるでしょうか？　ポンッと思いついた方からどうぞ！　（例）ホウセンカ、風船、ポップコーンなど。

▼綿の実。明治時代までは日本でも盛んに栽培されていた

27日 山岡久乃の誕生日

山岡久乃といえば、日本を代表するお母さん女優ですね。1926（大正15）年8月27日、東京で生まれました。舞台で活躍した後、数多くのホームドラマに出演。「ありがとう」「三男三女婿一匹」「渡る世間は鬼ばかり」などで、お茶の間を楽しませてくれました。72歳で亡くなりました。

お母さん女優といえば、ほかに誰が思い浮かびますか？　これまでに見たドラマや映画で「お母さん役にぴったり！」と思った女優さんを教えてください。

28日 [七十二候] 天地始粛　てんちはじめてさむし

8月も末になり、うだるような暑さもそろそろおしまい。朝晩は涼しくなり、秋雨前線も現れるころです。

もうすぐ秋、ということで「秋」という字が入っている言葉をあげていってみましょう。脳トレにチャレンジ！（例）秋田犬、秋刀魚、秋晴れ、秋桜、秋分の日、千秋楽など。

▶夏から秋にかけて開花するワレモコウ。源氏物語にも登場する

29日 焼き肉の日

暑い日が続き、夏バテ気味の今こそ焼き肉を！　ということで、全国焼肉協会が記念日に制定しました。日付はもちろん、8（や）き29（にく）の語呂合わせから。長生きの人は、肉を多めに食べているというデータもあります。

焼き肉をおいしく食べるために、口の体操！　早口言葉「あぶりカルビ」を3回続けて早く言ってみましょう。では、私から！

▶ジュージュー焼ける音と香ばしい匂いが食欲をそそる焼き肉

30日 ダグラス・マッカーサー厚木基地到着

1945(昭和20)年、終戦から15日後の8月30日、連合国軍最高司令官ダグラス・マッカーサーが厚木基地に到着しました。「バターン号」から降り立ったマッカーサーは黒いサングラスで、手にはコーンパイプ。堂々とタラップを下りる姿は、日本国民に強烈な印象を与えました。

マッカーサーが率いた組織を、アルファベット3文字で何というでしょうか？　①GHQ　②GPS　③GNP　答えは①。GHQです。

31日 <雑節> 二百十日

「立春」から210日めの日。稲作で大切な時期に、よく台風が襲来することから農家では厄日とされてきました。風雨の被害から農作物を守るための儀式や祭りが各地で行われます。

風にまつわることわざ「風が吹けば○○屋が儲かる」、さて、何屋でしょうか？　①餅屋　②酒屋　③桶屋　答えは③の桶屋。思いもよらないところに影響が出ることのたとえです。

●風祭りについて

風を鎮めるための祈願をする風祭り。なかでも有名な富山県の越中八尾「おわら風の盆」は、300年以上の歴史を持つ祭りです。胡弓の音色が響くなか「越中おわら節」にのって、編み笠姿の男女が踊り歩きます。※毎年9月1日～3日開催。

▼おわら風の盆。稲を台風の被害から守り、豊作を願って行われてきた

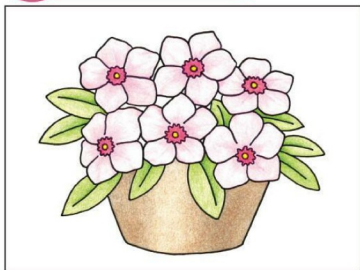
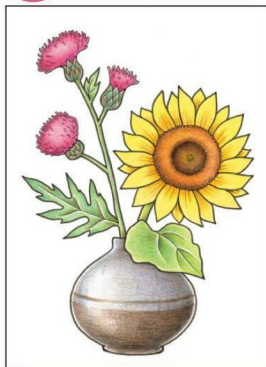
ちぎり絵 | 見本

79ページに掲載されている季節のちぎり絵の見本です。
色画用紙や色紙、和紙など、好みの紙をちぎって、
見本を参考にしながら自由に貼ってみましょう。

p.79 ハイビスカス

ぬり絵 | 見本

80ページから91ページに掲載されている
ぬり絵の色見本です。
参考にしながら、自由にぬってみましょう。

p.81 ニチニチソウ

p.80 アザミとひまわり

p.83 ダリア

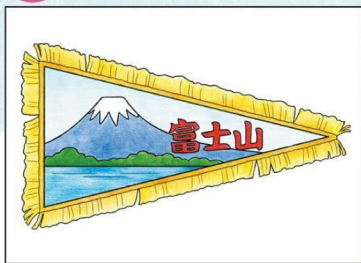
p.82 七夕飾り

p.85 海水浴

p.84 夏祭り

p.76のちぎり絵見本、p.76～78のぬり絵見本、p.80～91のぬり絵の一部は、
レクリエWEBサイトよりダウンロードできます。
閲覧にはパスワードが必要です。詳しくは、p.110をご覧ください。

p.87 銭湯

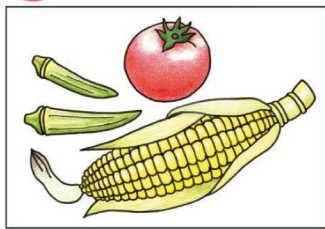
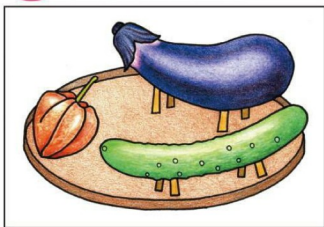
p.86 ペナント

p.89 朝顔

p.88 夏野菜

p.91 ほおずきと精霊馬

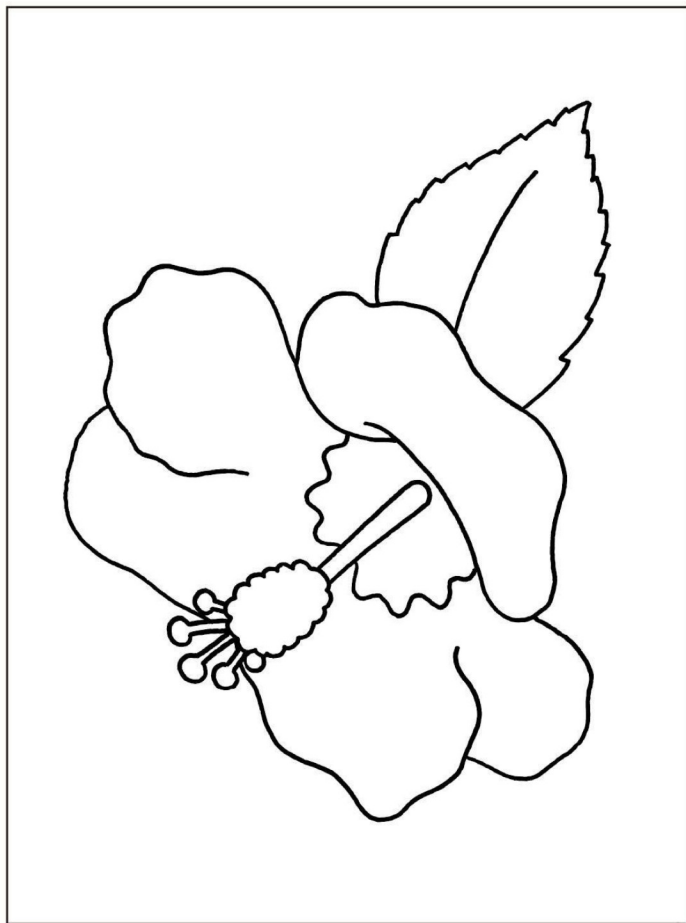
p.90 ひまわり

季節のちぎり絵　ハイビスカス

■コピーしてお使いください
ちぎり絵見本は76ページ

南国のハイビスカスをちぎり絵で咲かせましょう。何色の花にしますか？
情熱的な赤、華やかなピンク、優しいオレンジ、明るい黄色、色も豊富です。

年　月　日　名前

美しいぬり絵 アザミとひまわり

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は76ページ

アザミとひまわりを飾った夏の花瓶です。どちらの花も形が特徴的で楽しいですね。紫と黄色の組み合わせも、鮮やかで素敵です。

年　月　日　名前

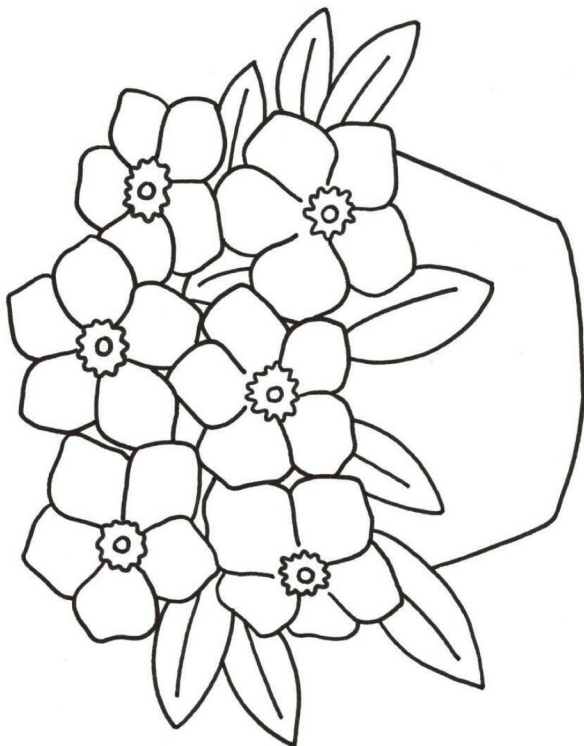
美しいぬり絵　ニチニチソウ

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は76ページ

暑さにも強いニチニチソウは夏の花壇や鉢植えとして人気のある花です。名前は夏から秋にかけて毎日花を咲かせることからつけられました。

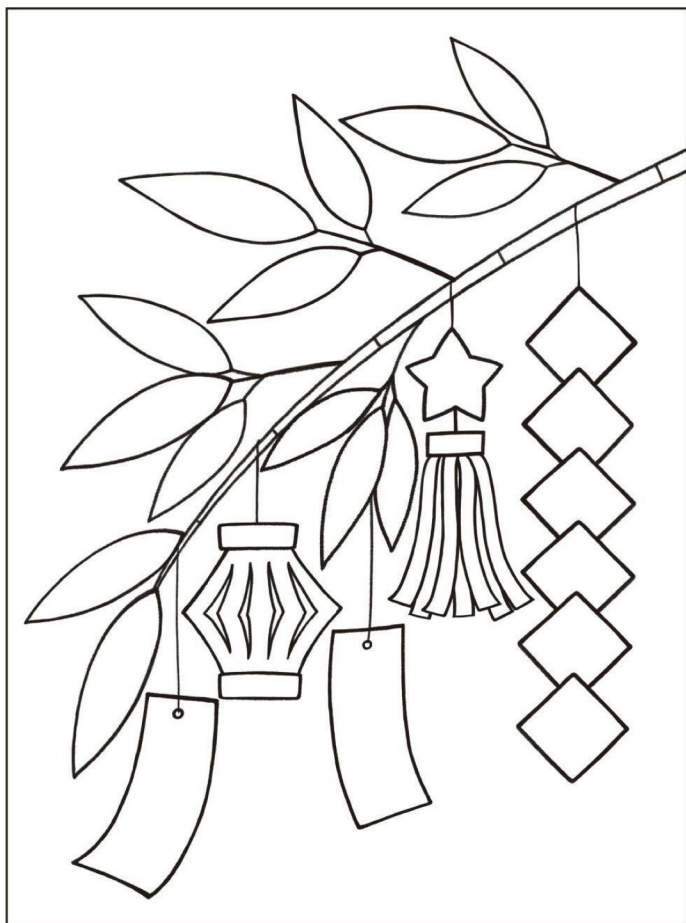
年　　月　　日　　名前

七夕飾り

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 77 ページ

さまざまな願いや祈りが込められた七夕飾り。今年は短冊にどんな事を書きたいですか？　まっすぐ伸びた笹竹に願いを天まで届けてもらいましょう。

年　月　日　名前

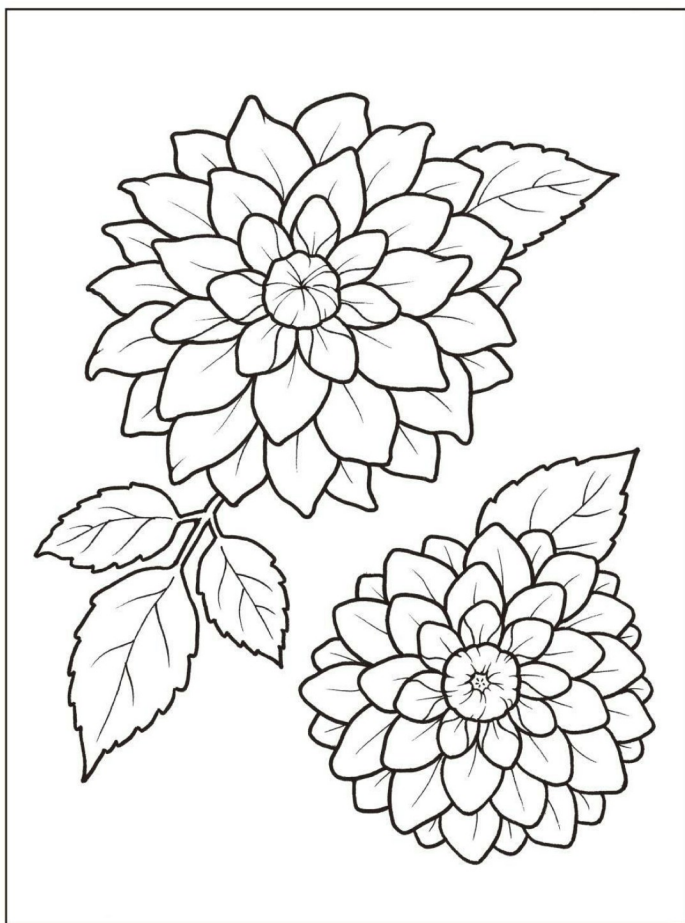
美しいぬり絵 ダリア

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 77 ページ

明るい太陽の下で色鮮やかに咲くダリアは、華やかで存在感のある姿をしています。牡丹に似ていることから「天竺牡丹（てんじくぼたん）」という和名がついています。

年　月　日　名前

美しいぬり絵　夏祭り

■コピーしてお使いください

ぬり絵見本は 77 ページ

7月、8月に日本の各地で開催される夏祭りは夏の一大イベント。花火大会や盆踊り、お囃子(はやし)や山車(だし)など、地域ごとに特徴があるのも楽しいですね。

年　月　日　名前

海水浴

■コピーしてお使いください

ぬり絵見本は 77 ページ

海水浴へやってきた女の子。水着や帽子、浮き輪は何色がいいですか？　夏の日差しに負けないくらい元気な色でぬりましょう。

年　　月　　日　名前

ペナント

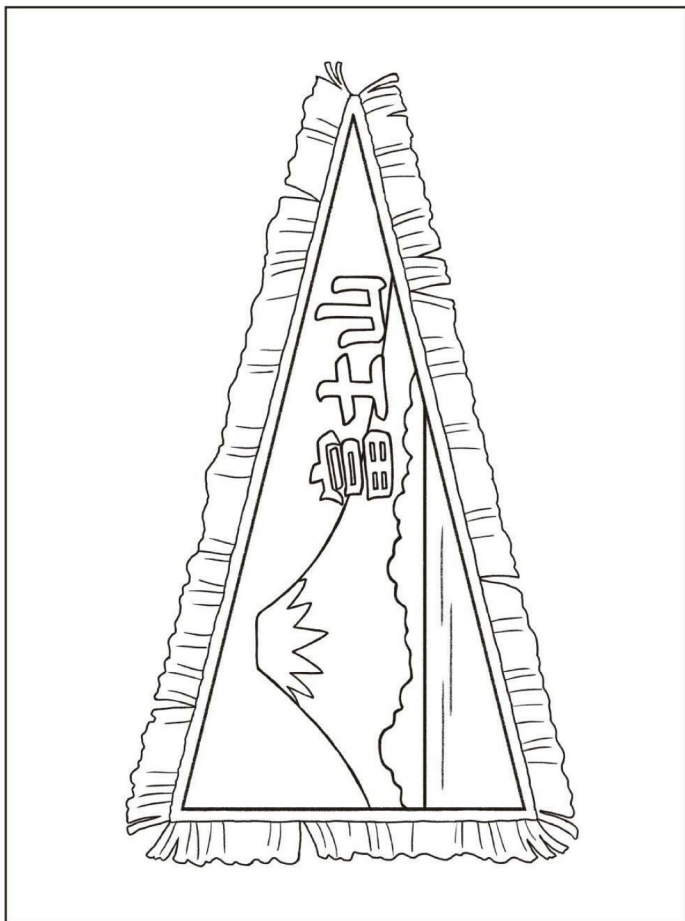
■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は78ページ

富士山と湖が描かれたペナントをぬりましょう。ペナントは観光地の土産物として、一家に一枚はあるような定番商品でした。

富士山

年　月　日　名前

美しいぬり絵　銭湯

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は78ページ

昔懐かしい銭湯での一コマ。入浴だけでなく、湯上がり後の一杯も銭湯の楽しみの一つでした。お父さんはラムネ、子どもはコーヒー牛乳を飲んでいます。

年　月　日　名前

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	

年　月　日　名前

朝顔

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 78 ページ

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27	28	29	30	31	

年　月　日　名前

ぬり絵カレンダー　ひまわり

■コピーしてお使いください
ぬり絵見本は 78 ページ

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 山の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

年　月　日　名前

ほおずきと精霊馬

■コピーしてお使いください

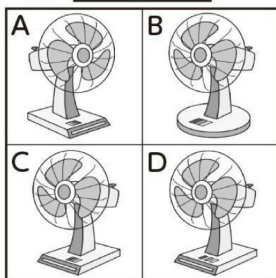
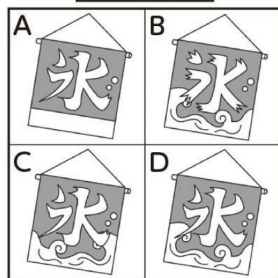
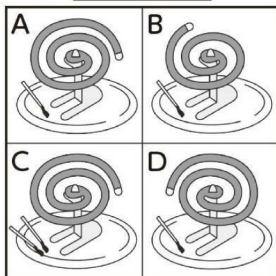
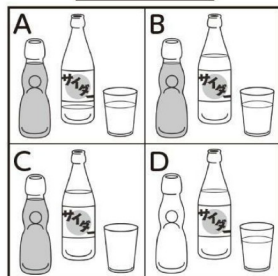
ぬり絵見本は 78 ページ

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 山の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

年　月　日　名前

解答は 104 ページ

同じものさがし

見本と同じ絵を A ～ D の中から 1 つ見つけて、○で囲んでください。

❶ 見本

A B C D

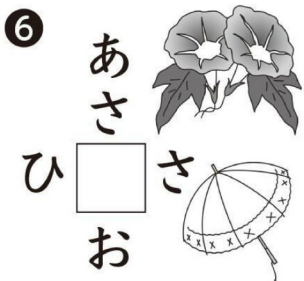
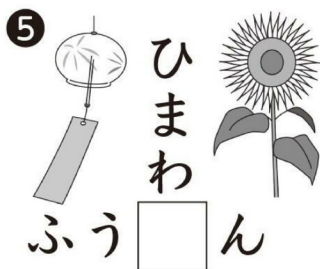
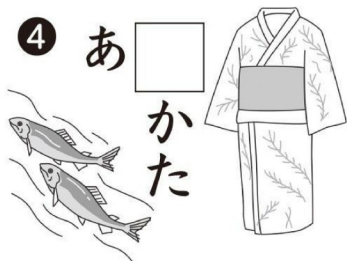
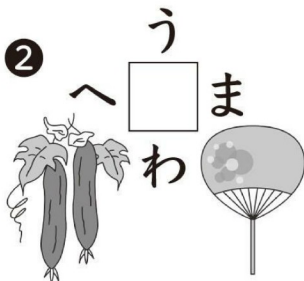
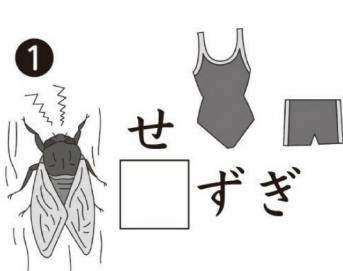
❷ 見本

A B C D

❸ 見本

A B C D

❹ 見本

A B C D

年　月　日　名前

夏の言葉を作ろう

夏にちなんだ俳句やことわざが並んでいます。リストから言葉を選んでマスに入れ、完成させてください。

□□や　兵（つわもの）どもが　夢の跡（作／松尾芭蕉）

飛んで火に入る□の虫

目には□□　山ほととぎす　初鰹（はつがつお）（作／山口素堂）

□□机上（きじょう）の白紙　飛び尽くす（作／正岡子規）

□□は馬の背を分ける

□□に　釣瓶（つるべ）とられて　もらい水（作／加賀千代女）

リスト

青葉　夏草　夕立　朝顔　夏嵐　夏

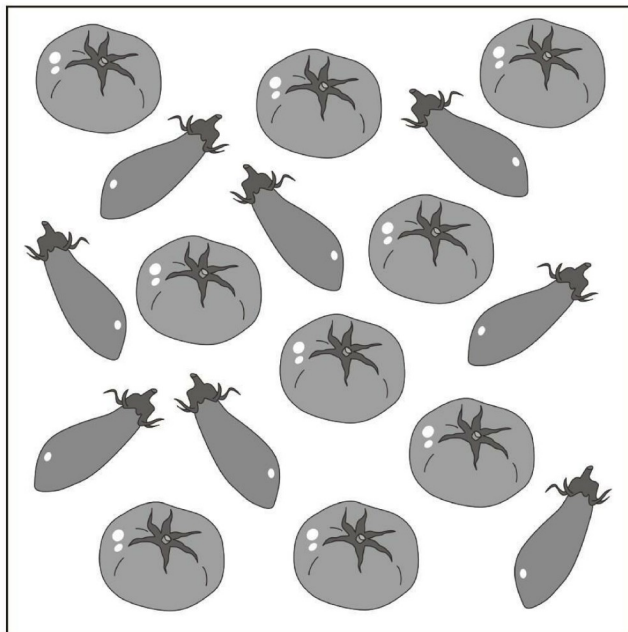
年　　月　　日　名前

解答は 104 ページ

いくつあるかな？

トマトとなすがたくさんあります。それぞれいくつあるか数えましょう。

年　月　日　名前

解答は 104 ページ

出てきた言葉は？

例のように、隣に並んだ言葉のマスには同じひらがなが入ります。リストの中から文字を選んで言葉を完成させてください。

❶

は	し
□	□
ぺ	ぶ
□	□

❷

む	と
□	□
ぼ	こ
□	□

❸

は	け
□	□
ら	あ
□	□

❹

て	し
□	□
ひ	う
□	□

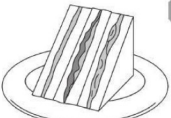
例

よ	あ
ち	ち
よ	こ
ち	ち

リスト

し
つ
ま
ん

年　月　日　名前

解答は 104 ページ

合計はいくら？

お友だちとおしゃべりしながら喫茶店でランチにしましょう。A さんと B さんの注文したものは、合計するとそれぞれいくらになりますか。

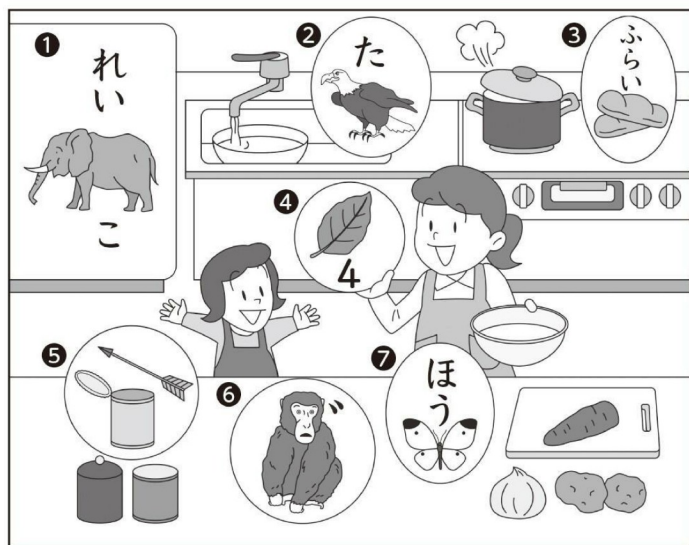
＊メニュー＊

- トースト 250 円
- ミックスサンド 300 円
- ホットケーキ 150 円
- ナポリタン 300 円
- プリン 100 円
- クリームソーダ 200 円
- オレンジジュース 100 円
- コーラ 100 円
- コーヒー 200 円
- 紅茶 200 円

A さん	
トースト	円
ナポリタン	円
クリームソーダ	円
コーヒー	円
合計	円

B さん	
ミックスサンド	円
ホットケーキ	円
プリン	円
紅茶	円
合計	円

年　月　日　名前

解答は105ページ

まちがいさがし －七夕編－

お父さんと一緒に七夕の笹を飾りましょう。右の絵は左の絵とちがうところが全部で６つあります。見つけたら○で囲んでください。

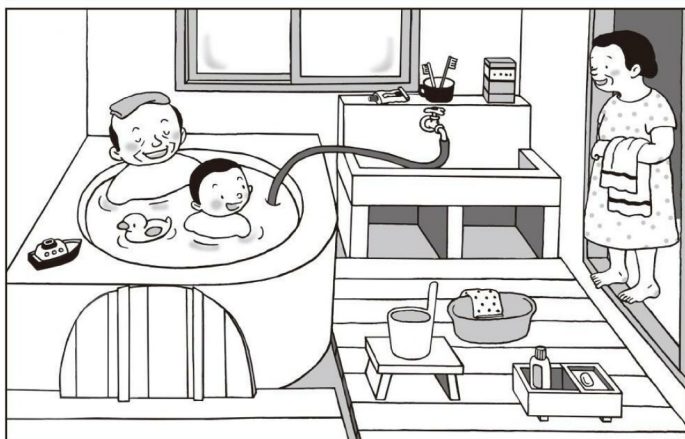
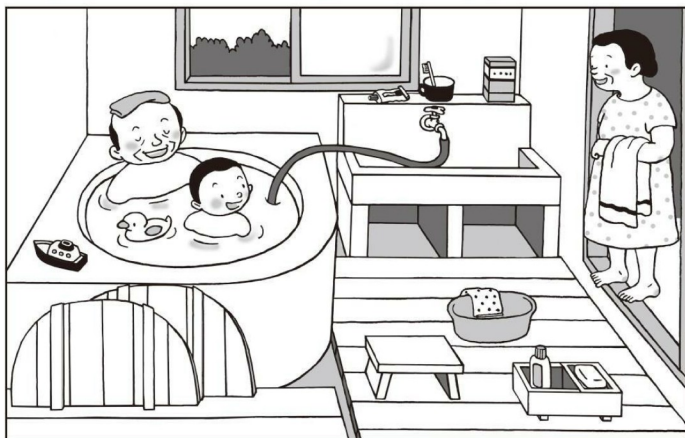
年　月　日　名前

解答は 105 ページ

まちがいさがし ― 五右衛門風呂 編 ―

おじいさん自慢の五右衛門風呂はとにかく熱かった。下の絵は上の絵とちがうところが全部で７つあります。見つけたら○で囲んでください。

年　月　日　名前

解答は 105 ページ

まちがいさがし －夏の午後 編－

暑い夏の午後、みんなでお昼寝しましたね。下の絵は上の絵とちがうところが全部で８つあります。見つけたら○で囲んでください。

年　　月　　日　名前

解答は 105 ページ

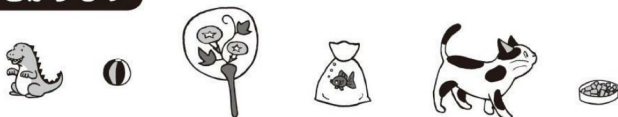
さがし絵 ー夏祭りの射的 編ー

夏祭りの屋台では、お父さんが射的に夢中です。お父さん、がんばって！　下の絵の中から、「さがすもの」と同じ絵を見つけて、◯で囲みましょう。

射的
三発 三百円

年　　月　　日　名前

なぞり書き 『われは海の子』より

■コピーしてお使いください

懐かしい童謡・唱歌の歌詞をなぞり書きしていきましょう。今回は、文部省唱歌の『われは海の子』です。

我は海の子　白波の

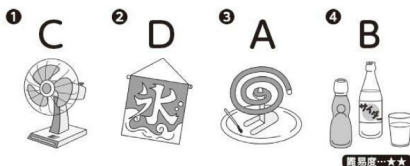
さわぐ磯辺の松原に

煙たなびくとまやこそ

わが懐かしきすみかなれ

年　月　日　名前

お話が広がる豆知識

海という言葉を聞いて思い浮かぶのはどんな海でしょうか。この歌に登場する海は、波が岩場に打ちつけ、海風が煙を横へなびかせているような力強い海です。歌詞に登場する「とまや」とは、苫で葺かれた貧しい小屋のこと。歌にはそんな海辺の粗末な小屋で育ったことを誇りに思う作者の気持ちが表れています。作詞は宮原晃一郎で、宮原が生まれ育った鹿児島県の錦江湾がこの唱歌の舞台だといわれています。

解答

星の数でパズルの難易度を表しています。

難易度…★ ………… やさしい
難易度…★★ ……… ふつう
難易度…★★★ …… むずかしい

同じものさがし（p.92）

❶ C
❷ D
❸ A
❹ B

難易度…★★

夏の言葉を作ろう（p.94）

難易度…★★

重なる文字は？（p.93）

難易度…★★★

出てきた言葉は？（p.96）

❶ はん しん ぺん ぶん

❷ むし とし ぼし こし

❸ はつ けつ らつ あつ

❹ てま しま ひま うま

難易度…★★

いくつあるかな？（p.95）

❶ トマトは　9個

❷ なすは　8個

難易度…★★

物の名前は？（p.98）

❶ れいぞうこ　❷ たわし

❸ ふらいぱん　❹ はし　❺ やかん

❻ ざる　❼ ほうちょう

難易度…★★★

合計はいくら？（p.97）

Aさん	
トースト	250円
ナポリタン	300円
クリームソーダ	200円
コーヒー	200円
合計	950円

Bさん	
ミックスサンド	300円
ホットケーキ	150円
プリン	100円
紅茶	200円
合計	750円

難易度…★★★

まちがいさがし
ー 五右衛門風呂 編 ー（p.100）

難易度…★★

まちがいさがし
ー 七夕 編 ー
（p.99）

難易度…★★

さがし絵 ー 夏祭りの射的 編 ー（p.102）

難易度…★★★

まちがいさがし
ー 夏の午後 編 ー（p.101）

難易度…★★★

すぐに作れる コピー用型紙集

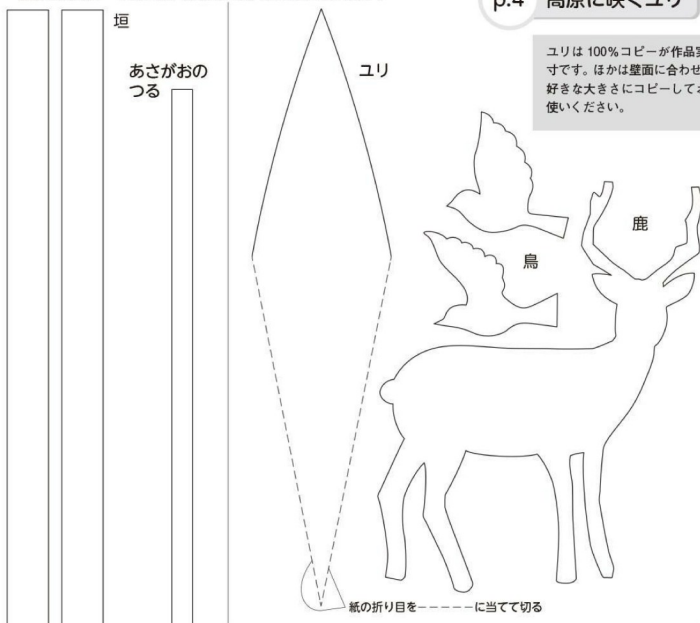
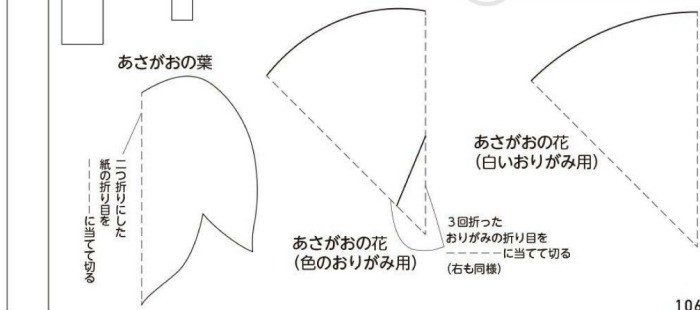
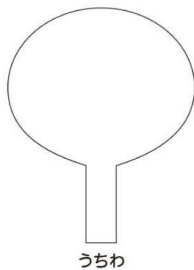
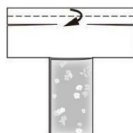
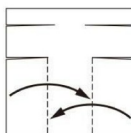
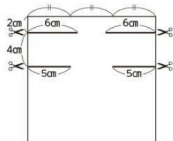
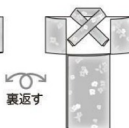
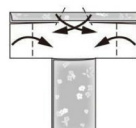
型紙 p.000 このコピー型紙のマークがついている制作物の型紙です。コピーしてご利用ください。

p.106 ～ 109 の型紙は、レクリエ WEB サイトよりダウンロードできます。
閲覧にはパスワードが必要です。詳しくは、p.110 をご覧ください。

p.4 高原に咲くユリ

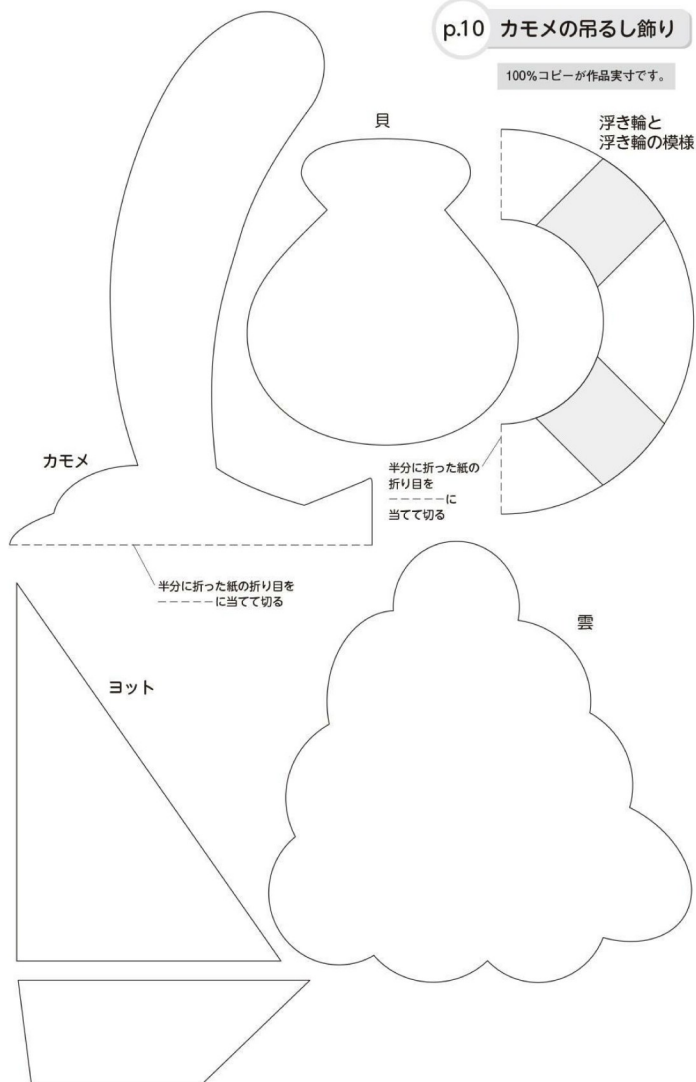
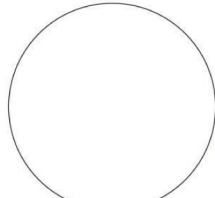
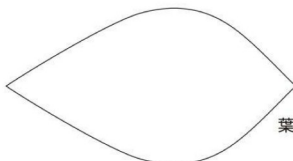
ユリは 100%コピーが作品実寸です。ほかは壁面に合わせ、好きな大きさにコピーしてお使いください。

p.6 今月のカレンダー

100%コピーが作品実寸です。

100%コピーが作品実寸です。
p.7 今月のカレンダー（続き）
【ゆかたの折り方】折り図／大森裕美子
2cm
6cm
6cm
4cm
5cm
5cm
③上を細く半分に折る。
②下を三つ折りにする。
①千代紙に、図の位置で４本切り込みを入れる。
裏返す
できあがり
④を折ったところ。
④③で折ったところを斜め下に折って、襟を作る。また、左右のそでも半分に折る。
うちわ
谷折り
谷折り矢印
p.8 七夕の壁飾り
天の川
彦星
織り姫
織り姫と彦星は100%コピーが作品実寸です。天の川は200%にコピーすると作品実寸になります。

p.10 カモメの吊るし飾り

100%コピーが作品実寸です。

100%コピーが作品実寸です。

p.12 ひまわりのフォトフレーム

レクリエ バックナンバー 販売店

レクリエは全国の書店でお求めいただけます。下記の書店で常時バックナンバーを販売しております。(2020 年 5 月 14 日現在)

都道府県	地区	書店名
北海道	札幌市	紀伊國屋書店　札幌本店
		コーチャンフォー　新川通り店
		コーチャンフォー　ミュンヘン大橋店
		コーチャンフォー　美しが丘店
		MARUZEN &ジュンク堂書店　札幌店
	旭川市	コーチャンフォー　旭川店
	小樽市	喜久屋書店　小樽店
	帯広市	喜久屋書店　帯広店
	函館市	函館蔦屋書店
秋田県	秋田市	ジュンク堂書店　秋田店
青森県	青森市	成田本店　サンロード店
岩手県	盛岡市	ジュンク堂書店　盛岡店
		MORIOKA TSUTAYA
宮城県	仙台市	紀伊國屋書店　仙台店
山形県	山形市	戸田書店　山形店
	東田川郡	戸田書店　三川店
栃木県	宇都宮市	喜久屋書店　宇都宮店
茨城県	つくば市	ACADEMIA　イーアスつくば店
群馬県	高崎市	戸田書店　高崎店
	太田市	喜久屋書店　太田店
埼玉県	さいたま市	紀伊國屋書店　浦和パルコ店
		三省堂書店　大宮店
		ジュンク堂書店　大宮髙島屋店
		旭屋書店　イオンモール浦和美園店
		BookDepot 書楽
	熊谷市	戸田書店　熊谷店
	富士見市	リブロ　ららぽーと富士見店
千葉県	柏市	KaBoS　ららぽーと柏の葉店
	印西市	喜久屋書店　千葉ニュータウン店
	流山市	紀伊國屋書店　流山おおたかの森店
	習志野市	丸善　津田沼店
東京都	新宿区	紀伊國屋書店　新宿本店
	大田区	有隣堂　グランデュオ蒲田店
	渋谷区	MARUZEN & ジュンク堂書店　渋谷店
	千代田区	三省堂書店　神保町本店
	豊島区	三省堂書店　池袋本店
		ジュンク堂書店　池袋本店
	多摩市	丸善　多摩センター店
	八王子市	くまざわ書店　八王子店
		有隣堂　セレオ八王子店
	武蔵野市	ジュンク堂書店　吉祥寺店
	町田市	久美堂　小田急店
神奈川県	横浜市	ACADEMIA　港北店
		有隣堂　横浜駅西口ジョイナス店
		八重洲ブックセンター　京急百貨店上大岡店
		紀伊國屋書店　横浜店
	厚木市	有隣堂　厚木店
		くまざわ書店　本厚木店
	伊勢原市	久美堂　伊勢原店
	川崎市	有隣堂　アトレ川崎店
		丸善 ラゾーナ川崎店
	相模原市	ACADEMIA くまざわ書店　橋本店
	藤沢市	ジュンク堂書店　藤沢店
		有隣堂　藤沢店
新潟県	新潟市	くまざわ書店　新潟デッキィ店
		ジュンク堂書店　新潟店
		戸田書店　新潟南店
	小千谷市	宮脇書店　小千谷店
新潟県	三条市	知遊堂　三条店
	長岡市	戸田書店　長岡店
富山県	富山市	BOOKS なかだ　掛尾本店　専門書館
		文苑堂書店　富山豊田店
	高岡市	喜久屋書店　高岡店
		文苑堂書店　福田本店
石川県	金沢市	金沢ビーンズ　明文堂書店
	かほく市	BOOKS なかだ　かほく店
山梨県	甲府市	ジュンク堂書店　岡島甲府店
	中央市	戸田書店　山梨中央店
長野県	長野市	平安堂　長野店
	上田市	平安堂　上田しおだ野店
	松本市	宮脇書店　松本店
岐阜県	岐阜市	自由書房　EX高島屋店
	大垣市	喜久屋書店　大垣店
静岡県	静岡市	戸田書店　静岡本店
		戸田書店　江尻台店
	磐田市	谷島屋　ららぽーと磐田店
		谷島屋　磐田店
	浜松市	谷島屋　浜松本店
	藤枝市	戸田書店　藤枝東店
	富士宮市	戸田書店　富士宮店
愛知県	名古屋市	未来屋書店　ナゴヤドーム前店
		丸善　名古屋本店
		TSUTAYA　バロー戸田店
	一宮市	宮脇書店　尾西店
	春日井市	TSUTAYA　春日井店
	瀬戸市	TSUTAYA　瀬戸店
	豊橋市	精文館書店　豊橋本店
滋賀県	大津市	大垣書店　フォレオ大津一里山店
	草津市	喜久屋書店　草津店
京都府	京都市	アバンティブックセンター　京都店
		大垣書店　イオンモール KYOTO 店
大阪府	大阪市	喜久屋書店　阿倍野店
		紀伊國屋書店　梅田本店
		MARUZEN & ジュンク堂書店　梅田店
	茨木市	ハイパーブックス茨木店
	守口市	未来屋書店　イオン大日店
兵庫県	神戸市	ジュンク堂書店　三宮店
		喜久屋書店　須磨パティオ店
		喜久屋書店　神戸学園都市店
	洲本市	宮脇書店　洲本店
奈良県	生駒市	啓林堂書店　生駒店
	大和郡山市	喜久屋書店　大和郡山店
和歌山県	和歌山市	TSUTAYA WAY ガーデンパーク和歌山店
鳥取県	鳥取市	今井書店　吉成店
		今井書店　湖山店
	倉吉市	今井書店　パープルタウン店
	米子市	今井書店　錦町店
		本の学校　今井ブックセンター
島根県	松江市	今井書店　グループセンター店
		今井書店　学園通り店
	出雲市	今井書店　出雲店
岡山県	岡山市	啓文社　岡山本店
		宮脇書店　岡山本店
	倉敷市	喜久屋書店　倉敷店
広島県	広島市	紀伊國屋書店　広島店
		紀伊國屋書店　ゆめタウン広島店
		フタバ図書　MEGA中筋店
	廿日市市	紀伊國屋書店　ゆめタウン廿日市店
	東広島市	啓文社　西条店
	福山市	啓文社　ポートプラザ店
		啓文社　コア福山西店
	安芸郡	フタバ図書　TERA 広島府中店
山口県	山口市	明屋書店　MEGA 大内店
	山陽小野田市	明屋書店　厚狭店
	下関市	くまざわ書店　下関店
		明屋書店　MEGA 新下関店
香川県	高松市	宮脇書店　本店
		宮脇書店　総本店（M.C.S.)
		宮脇書店　南本店
		ジュンク堂書店　高松店
徳島県	徳島市	附家書店　国府店
高知県	高知市	金高堂　朝倉ブックセンター
愛媛県	松山市	ジュンク堂書店　松山店
		明屋書店　空港通店
		新丸三書店　本店
	今治市	明屋書店　喜田村店
		宮脇書店　今治本店
	伊予郡	明屋書店　松前店
	大洲市	明屋書店　大洲店
	西条市	明屋書店　西条福武店
		明屋書店　西条本店
		明屋書店　東予店
	四国中央市	明屋書店　川之江店
	新居浜市	明屋書店　MEGA 西の土居店
		宮脇書店　新居浜本店
	北宇和郡	明屋書店　広見店
福岡県	福岡市	丸善　博多店
		ジュンク堂書店　福岡店
	北九州市	ブックセンタークエスト小倉本店
		喜久屋書店　小倉店
	久留米市	BOOKS あんとく　みずま店
		紀伊國屋書店　久留米店
	筑紫野市	蔦屋書店　イオンモール筑紫野
佐賀県	佐賀市	紀伊國屋書店　佐賀店
長崎県	長崎市	紀伊國屋書店　長崎店
熊本県	熊本市	蔦屋書店　熊本三年坂
	宇城市	蔦屋書店　小川町
宮崎県	宮崎市	蔦屋書店　宮崎高千穂通り
	都城市	田中書店　イオンモール都城駅前店
鹿児島県	鹿児島市	紀伊國屋書店　鹿児島店
		ジュンク堂書店　鹿児島店
		ブックスミスミオプシア
	薩摩川内市	クッキー明屋書店　川内店
	鹿屋市	くまざわ書店　鹿屋店
沖縄県	那覇市	ジュンク堂書店　那覇店
	宜野湾市	宮脇書店　大山店
	豊見城市	戸田書店　豊見城店

次号予告

レクリエ 9・10月

お月見、コスモスなど　**秋にぴったりの制作アイデア**

腕をしっかり動かすレクリエーション

コミュニケーションを楽しむ　**脳トレレク**

ほか 現場ですぐに役立つ情報が満載！

2020年8月1日(土) 発売です！

上記内容は予告なく変更される場合があります

【個人情報の取り扱いについて】
株式会社世界文化ライフケア（以下、当社）は、個人情報の重要性を認識し、保護の徹底に努めております。皆様から取得する個人情報の取り扱いは下記の通りといたしますので、あらかじめご同意の上でご提供いただきますようお願いいたします。

1.個人情報の利用目的
　取得する個人情報の利用目的は次の通りです。
(1)アンケートの実施およびアンケート分析
(2)ご当選賞品のお届け
(3)年間購読者への本誌および特典のご送付
(4)読者投稿の誌面掲載および採用記念品のお届け
<43ページ>

2.個人情報の保管および廃棄
　ご提供いただいた個人情報は、当社が責任を持って管理いたします。

3.個人情報の提供
　ご提供いただいた個人情報を、当社の顧客等に提供する場合があります。提供する際には、氏名、連絡先、住所等のご本人が特定される項目を削除した上で、その他の情報を統計資料として加工し提供します。

4.個人情報取り扱いの委託
　ご提供いただいた個人情報について、利用目的の達成に必要な範囲内において、第三者に取り扱いを委託する場合があります。その際には、個人情報保護体制が整備された委託先を選定するとともに、個人情報保護に関する契約を締結いたします。

5.個人情報の安全管理
　個人情報の漏洩等が発生しないよう、適切に安全管理対策を実施します。

6.個人情報の開示等の受付・窓口
　ご提供いただいた個人情報については、利用目的の通知、訂正・追加又は削除、利用又は提供の停止の求めに応じます。
　お申し出の方法は、
https://www.sekaibunka.com/privacy/support
をご参照ください。なお、この方法によらないお求めには応じられない場合がありますのでご了承ください。

<当社の名称> 株式会社世界文化ライフケア
<当社の個人情報保護方針> https://www.sekaibunka.com/privacy/ をご覧ください
<個人情報保護管理責任者および連絡先> 情報管理部長 privacy@sekaibunka.co.jp

別冊家庭画報 レクリエ2020　7・8月

発行人	石垣今日子
編集人	武林陽子
発行	株式会社世界文化ライフケア
発行・発売	株式会社世界文化社 〒102-8187　東京都千代田区九段北4-2-29
電話	編集部 03-3262-3913（広告に関するお問い合わせもこちらへ） 販売部 03-3262-5115
印刷・製本	図書印刷株式会社
表紙イラスト	丹下京子
表紙デザイン	村沢尚美（NAOMI DESIGN AGENCY）
本文デザイン	宮崎恭子（NAOMI DESIGN AGENCY） 可野佑佳
パズル制作	星けい子
パズルイラスト	（資）イラストメーカーズ　杉原知子　たむらかずみ
ぬり絵イラスト	杉原知子　高橋美紀　牧野恵子　りゅう
編集協力	安藤礼子　大口理恵子　唐木順子　後藤ゆい 鈴木キャシー裕子　ナレッジリング（中澤仁美）　深井敦子 フロンテア（池口美穂）　宮田麻有子　山本裕美
校正	株式会社円水社
製版	株式会社明昌堂
広告	堀田めぐみ
企画編集	小倉良江　中田裕香

JASRAC 出　2004043-001

本誌編集ページに掲載されている商品などの価格は、原則として本体価格であり、2020年5月14日現在のものです。税込価格は消費税を本体価格に加算した金額となります。本体価格や店舗情報や商品の入荷などは諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真の色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

ぬり絵　型紙

レクリエを購入された方だけの特典です！

レクリエWEBサイトより ダウンロードできます！

p.76～78のぬり絵見本と、p.79～91のぬり絵の一部、p.106～109の型紙は、レクリエのWEBサイトよりダウンロードできます。
※ダウンロード期間は、発売日から1年間です。

レクリエWEBサイト https://recrea.jp/にアクセスし、トップページ右上の「レクリエとは？」をクリック。「レクリエ7・8月号」を選択し、各書店の購入ボタン下にある「ぬり絵・型紙ダウンロード」のパスワード入力欄に、下記パスワードを入力して「ダウンロードする」をクリックしてください。

ダウンロードページ
https://recrea.jp/magazines/11947

7・8月のパスワード
V3zsnf

▼ レクリエWEBサイト

最新記事や編集部からのお知らせはこちら

レクリエ　検索

▼ 公式アカウント

LINE @recrea

Twitter @recrea_jp

Instagram @recrea.jp

年間購読のお問い合わせ
㈱世界文化社 読者センター
0120-35-4007
（土・日・祝日を除く10:00～17:00）
FAX 0120-03-2750（24時間受付）
E-mail support@sekaibunka.co.jp

脳トレ・介護予防に役立つ

「レクリエブックス」シリーズ

パズル・ぬり絵が脳トレレクに役立ちます！

コピーして使える！個人で取り組める！と大好評!!

パズルやまちがいさがしなど、さまざまな脳トレ問題は、“むずかしすぎない”から脳の活性化に効果的。

- ●らくらくパズルシリーズ　5冊
- ●まちがいさがしシリーズ　6冊
- ●いきいきパズルシリーズ　4冊
- ●さがし絵パズルシリーズ　5冊

全20冊発売中！

最新刊 **まちがいさがし** 昭和の思い出編
定価：本体1,000円＋税

花、風物詩などの人気のモチーフで、線が太く、はっきりとわかりやすい絵柄。ぬることで達成感が得られます。

- ●美しいぬり絵シリーズ　5冊
- ●やさしいぬり絵シリーズ　11冊

全16冊発売中！

最新刊 **やさしいぬり絵** 春から夏を彩る花編
定価：本体1,000円＋税

お近くの書店またはネット書店、WEBサイト「ワンダーショッピング」にてお求めください。

レクリエ 年間購読のご案内

レクリエは年7回発売です！

年7回で

レクリエーション・介護の情報をお届けします！

発売日		号
8月1日	刊行予定	9・10月
10月1日	同時刊行予定	特別号
10月1日	同時刊行予定	11・12月
12月1日	刊行予定	1・2月
2月1日	刊行予定	3・4月
4月1日	刊行予定	5・6月
6月1日	刊行予定	7・8月

新規で年間購読をお申し込みの方に

今だけ プレゼント！

年間購読を申し込まれた方に「今治ポケットたおる」をプレゼント！

今治ポケットたおる

シンプルで使いやすい日本製の今治タオルです。裏面パイル仕上げの綿100％なので、吸水力が高くしっかりと水分を吸収します。半分に折ってポケットや小さなバッグに入れてもかさばらない便利なサイズ。

本体サイズ：約125㎜×245㎜

プレゼントの応募締切は
2020年7月31日（弊社必着）

プレゼントはお申し込みから1か月後の発送を予定しています。プレゼント内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

年間購読料

年間一括払い →13,930円（税込）
毎号払い（クレジット払いのみ）**→1,990円**（税込）を刊行号ごとにお支払い

送料は無料です。毎号払いはプレゼントキャンペーン対象外です。

レクリエは年７回刊行します。 刊行予定は以下のとおりです。

9・10月	特別号	11・12月	1・2月	3・4月	5・6月	7・8月
8月1日	10月1日	10月1日	12月1日	2月1日	4月1日	6月1日
刊行予定	同時刊行予定		刊行予定	刊行予定	刊行予定	刊行予定

年間購読お申し込み方法

お電話で	0120-35-4007（土・日・祝日を除く10:00～17:00）
郵送で	本誌のとじ込みハガキを郵送してください。
FAXで	FAX 0120-03-2750（24時間受付）
インターネットで	https://recrea.jp/

WEB申し込みはこちらから ▶

お支払い方法

1.郵便振込、コンビニ振込によるお支払い
弊社から振込用紙を郵送いたしますので、郵便局またはコンビニエンスストアでご入金をお願いします。振込用紙は商品とは別送になります。

2.クレジットカードによるお支払い
ご利用いただけるクレジットカードは、JCB、DC、UC、VISA、マスター、ニコス、ダイナース、アメックス、MUFG、オリコ、セゾンです。「年間一括払い」と「毎号払い」のいずれかをお選びください。「毎号払い」をお選びの場合、一括のお支払いではありません。中止のお手続きをされるまで、毎号お届けします。代金は毎月クレジット決済されます。代金は各カード会員規約に基づき、ご指定の口座から自動引き落としとなります。お引き落とし日等の詳細はカード会社様にご確認ください。

＜ご購読に関するご注意＞
●開始号について／お申し込み用紙の到着がご購読開始号発売日の2週間前を切りますと、初回のお届けが書店発売日以降となる場合がございます。ご購入済みなどの理由による期間変更はお受けできませんので、よくお確かめのうえお申し込みください。●途中解約について／原則として、年間購読の途中解約はお受けできませんのでご了承ください。●配送について／お届け先が特定できないと配送されない場合がございますので、建物名・部屋番号・「～様方」などの詳細をご記入のうえ、お申し込みください。
※お客様の個人情報は、法令に基づき厳重に保管・管理し適切にお取り扱いし、第三者に提供することはありません。

レクリエ [2020] 7・8月

2020年7月1日発行 〒102-8187 東京都千代田区九段北4-2-29 発行 世界文化ライフケア 発行・発売 世界文化社

9784418201143

定価：本体1,809円 +税

雑誌62422-06 Printed in Japan

ISBN978-4-418-20114-3

C9436 ¥1809E

1929436018092